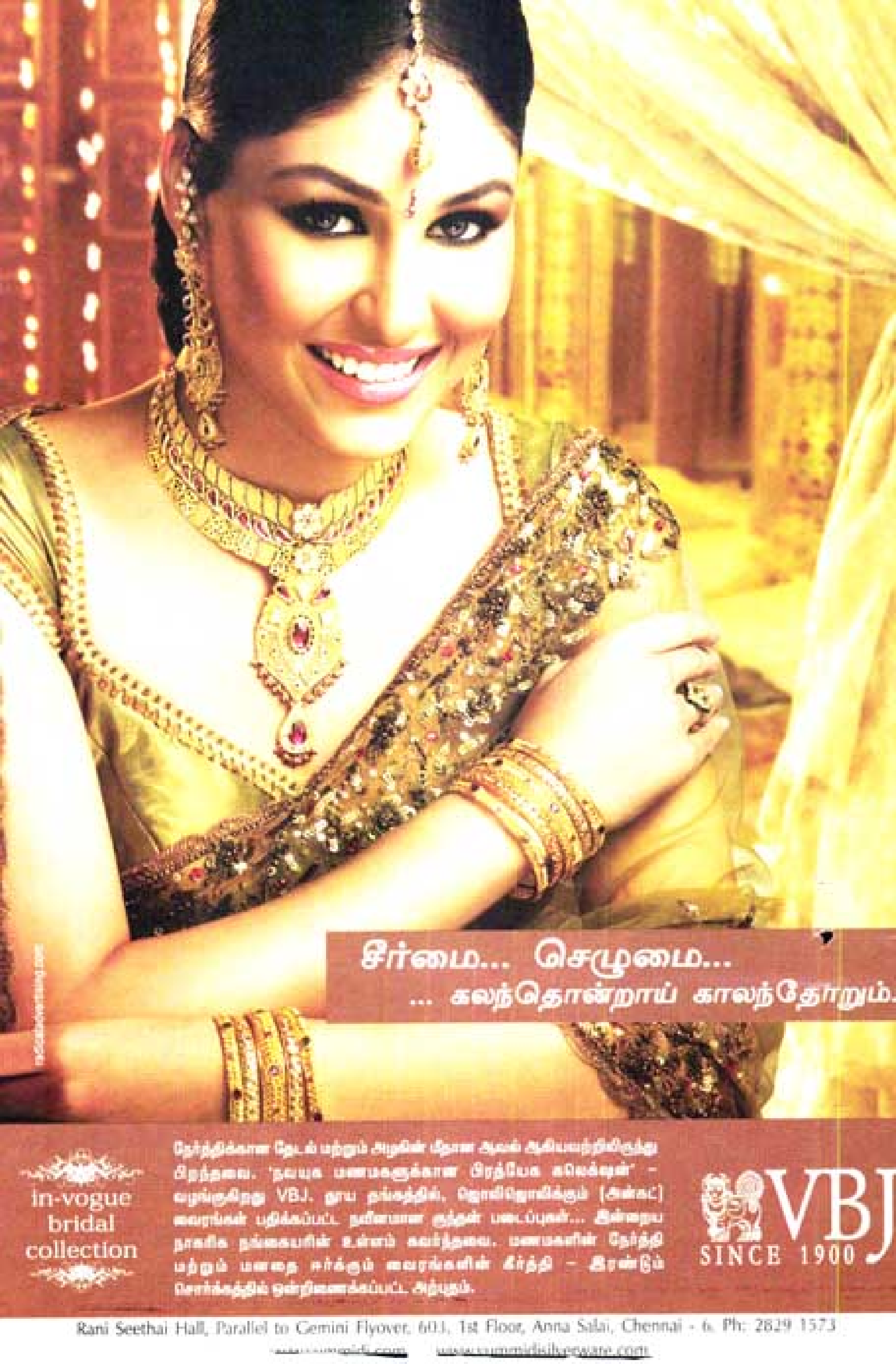
என்றும் உங்களுடன்

புத்தகம்-1

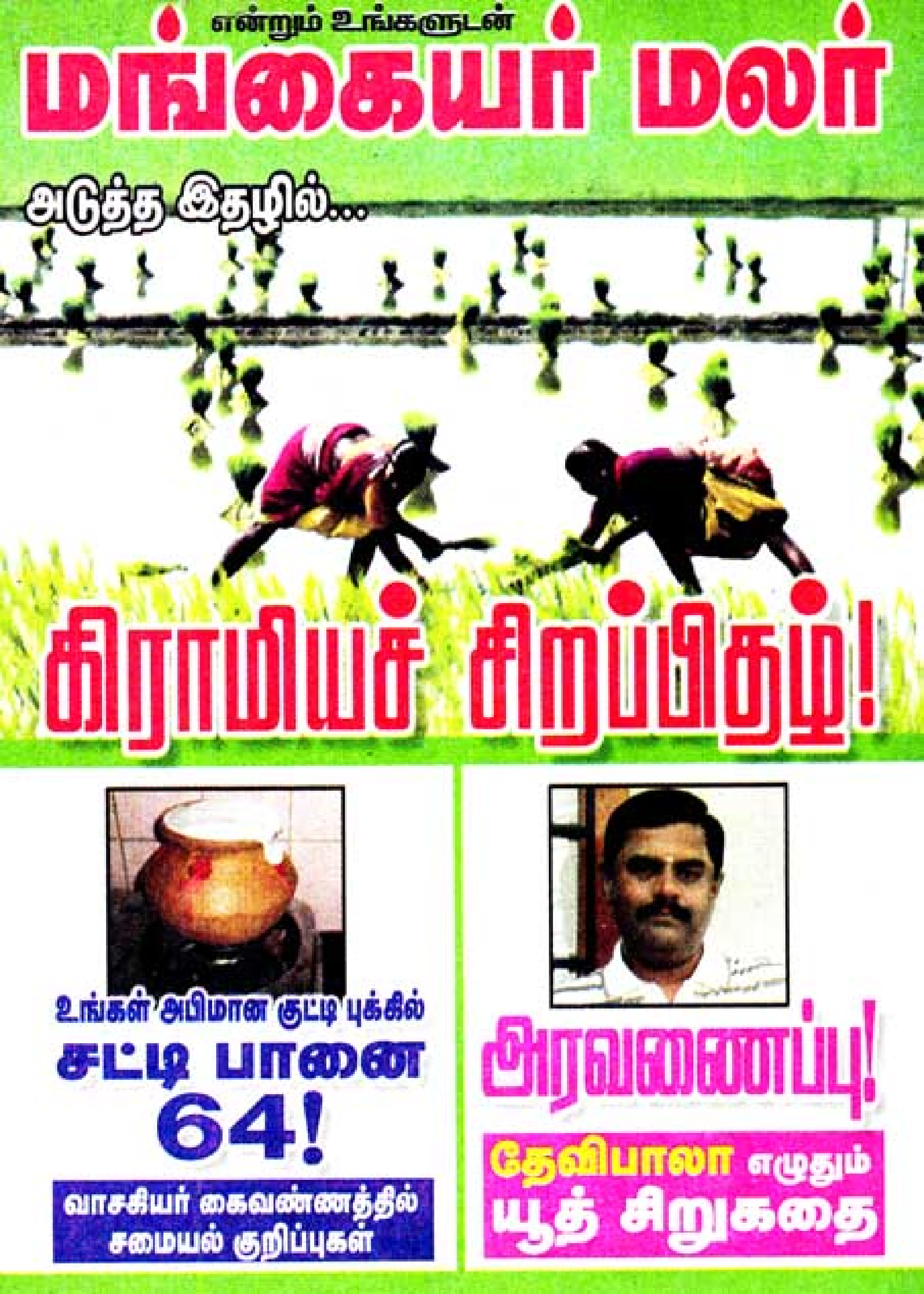
# மங்கையர் மலர்

ஜூன் 2009 258 பக்கங்கள் ரூ.20/- MANGAYAR MALAR





சீர்மை... செழுமை...
... கலந்தொன்றாய் காலந்தோறும்.
in-vogue bridal collection
VBJ
SINCE 1900
Rani Seethai Hall, Parallel to Gemini Flyover, 603, 1st Floor, Anna Salai, Chennai - 6. Ph: 2829 1573



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
அடுத்த இதழில்...
கிராமியச் சிறப்பிதழ்!
உங்கள் அபிமான குட்டி புக்கில்
சட்டி பானை
64!
வாசகியர் கைவண்ணத்தில்
சமையல் குறிப்புகள்
அரவணைப்பு!
தேவிபாலா எழுதும்
யூத் சிறுகதை



**101**

## ஸம்மர் ஸ்பெஷல் காய்-கனி டிலைட்ஸ்!



**20**

## சாரதா பேசுகிறேன்!



**86**

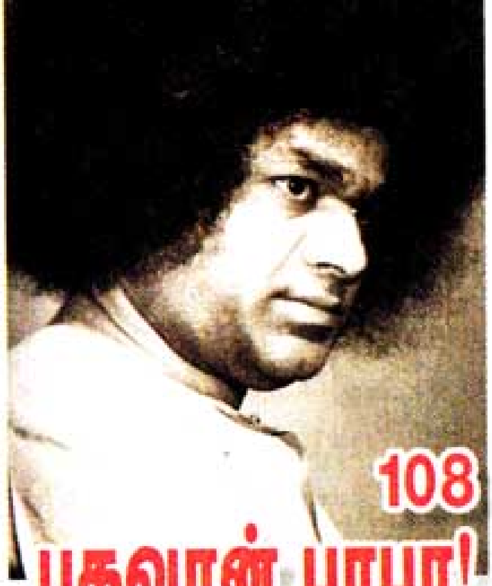
## ராஜேஷ்குமார் எழுதிய யூத் சிறுகதை



அட்டையில்... **அதுல்யா**

படம்: **'சன்ஷைன்' மனோஜ் கிருஷ்ணா**



108
# பகவான் பாபா!

# ரூ.5,000 பரிசு
ஆன்மிகப் போட்டி 97



77
பூஞ்சாரல்
## ஆட்டம் பாட்டம் கொண்டாட்டம் ஆல்பம்





152
# பெப்பர் பாப்கார்ன்!



## ஐ.பி.எஸ். ஆகணுமா? 91

85
## யூத் எடிஷன் பக்கங்கள்
போட்டிகள் உங்களுக்காகவே


...ளிர் மாத இதழ்!

என்றும் உங்களுடன்
# மங்கையர் மலர்

மலர் : 29 இதழ் : 5 ஜூன் 2009

உங்கள் பட்டுப் புடவை

# என்றும் புதுப் பொலிவுடன்

பழசெல்லாம் புதுசாகும்
புதுசெல்லாம் மேலும் மெருகேறும்



**பட்டுப்புடவைகள் நிறம் மங்கி விட்டதா? கறைகள் படிந்து விட்டதா?**

## கவலை வேண்டாம்

நிறம் மங்கிய, கறைகள் படிந்த பழைய பட்டுப் புடவைகளை புதிய மெருகூட்டி

- டையிங்
- ஹேண்ட் பிளாக் பிரிண்டிங்
- பட்டுப் புடவைகளுக்கு ஸ்பெஷல் டிரைகிளனிங் & ஸ்டீம் பிரஸ்ஸிங்
- ஹேண்ட் எம்ப்ராய்டரி ஸ்டோன் வொர்க் மேட்சிங் பிளவுஸ்
- ஜரி பாலிஷிங்
- டார்னிங்

செய்து புதிய டிசைனர் சேலைகளாக மாற்றித் தருகிறோம்

**Stitch All Pattern Chudidhar, Blouse, Perfect Fitting & Quick Delivery**

## ஸ்ரீ ராம்லோக் & கோ

73, ரங்கநாதன் தெரு, (அம்பிகா அப்பளம் பின்புறம்) தி.நகர், சென்னை - 600 017.
போன் 24345697, 24353063

BRANCH

Adyar : 24405473 Anna Nagar : 26161500
Chrompet: 22411141 Mylapore : 24662255

General Enquiry : 9841012416






# ரூ. 5,000 பரிசு
# ஆன்மிகப் போட்டி-4 பரிசுபெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

1.பெ.சுமதி, கல்பாக்கம், 2. பி. சிவ சங்கரி, திருவாரூர், 3. எஸ். குமுதினி, சென்னை - 61, 4. பி.காந்திமதி, மயிலாடு துறை -1, 5.கே.என்.ஸ்வேதா, திருக் கோவிலூர்- 57, 6.டி.பத்மா, இடைய பாளையம், 7. எஸ். பாலமீனாட்சி, நியூ டெல்லி - 75, 8. கஸ்தூரி ரமேஷ் சங்கர், மும்பை -89, 9. கி.ஸ்ரேயஸ்வினி, துறை யூர், 10. ஆர். சசிகலா, கோவில் பட்டி, 11. கி. இந்துமதி, பெங்களூரு, 12. எல்.பவித்ரா, சென்னை - 32, 13.விஷ்வக்நாராயணன், கோயமுத்தூர்-18, 14. அ.ஆனந்தி, போடிநாயக்கனூர், 15. பாலசுப்பிரமணியன், மைசூர் - 2, 16. வசந்தா, கோயமுத்தூர்-42, 17. எஸ்.இந் திரா, சமயநல்லூர், 18. ஜி.பாமா, கும்ப கோணம், 19. எஸ்.தனலட்சுமி, கோய முத்தூர் -2, 20.ஆர்.ஜெயஸ்ரீ, நவி மும்பை

## மே 2009ல் வெளியான ஆன்மிகப் போட்டி-4 விடைகள்

1) பாண்டுரங்கர், 2) முருகர், 3) சூரி யன் - சனி, 4) வியாழக்கிழமை, 5) கர்ணன், 6) இலங்கை, 7) ஊர்வசி, 8) மாணிக்கவாசகர், 9) பரசுராமர், 10. பிரம்மன்



# ஒரு வார்த்தை!

"உலகிலேயே மிகச் சிரமமான கலை எது அனுஷா?" என்று யாராவது என்னை நடு நிசி தூக்கத்தில் எழுப்பிக் கேட்டால்கூட "குழந்தை வளர்ப்பு கலைதாங்க!" என்று சொல்லிவிட்டு, மறுபடி தூங்கப் போய்விடுவேன்.

முன்பெல்லாம், பெற்றோர்கள், தங்களுக்குத் தெரிந்த மாதிரி குழந்தைகளை வளர்த்தார்கள். நல்லதோ, கெட்டதோ எப்படியோ வளர்ந்து விட்டோம். ஆனால், இன்றைய குழந்தைகளைச் சீராக நெறிப்படுத்துவது சாமான்ய காரியமில்லை. அவர்களுக்கு ஐ.க்யூ அதிகம். சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை களும், ஊடகமும் அவர்களைப் பலவிதங்களிலும் சுலபமாக பாதித்து விடுகின்றன. விளைவு? நாம் தினந் தோறும் கண்ணுறும் 'ட்ரபுள்ஸம் டீனேஜர்ஸ்' பற்றிய நாளிதழ் செய்திகள்!

ஒரு குழந்தையின் கரு வளர்ச்சியில், ஒரு குறிப்பிட்ட நியதியில், அந்தந்த காலக்கட்டத்தில், அதனுடைய அவயங்கள் வடிவம் கொண்டு வளர்கின்றன என்பதை நாம் அறிவோம். அந்த நேரமோ, அந்த வளர்ச்சியோ சற்றுப் பிசகினாலும், குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன! அதே போலத்தான், குழந்தை வளர்ப்பிலும், 'நர்ச்சரிங் டைம்' என்று ஒரு பருவம் உள்ளது... அதைத் தவறாக பயன்படுத்தினாலோ, அல்லது தவற விட்டாலோ, பின்னாளில் பிரச்னைகள் தோன்றுகின்றன.

மேடம் மாண்டிஸோரியிடம் இரவல் வாங்கிய ஒரே ஒரு பாயிண்டை சொல்ல விரும்புகிறேன்.

நல்ல, புத்திசாலியான, ஆரோக்கியமான, வளர்ச்சி என்பது முதல்கட்டமாக 0-3, அடுத்த கட்டமாக 3-6 வயதுவரை மட்டுமே! அதுதான் கட்டமைப்புகளின் முக்கியமான பருவம்! அப்போது கோட்டைவிட்டு விட்டால், அப்புறம் குழந்தைகளை வளர்ப்பதோ, வளைப்பதோ சற்று கஷ்டம்தான்! தவறினால் தவறியதே!

கார், ஃப்ரிஜ் போன்றவற்றைத் துடைக்க, செல்வகமான ஸ்பான்ஜ் ஒன்று கடைகளில் கிடைக்கும். அந்த ஸ்பான்ஜை, நல்ல தண்ணீர் மீது வைத்தால், அது நல்ல தண்ணீரை உறிஞ்சும். அழுக்குத் தண்ணீர் மீது வைத்தால், அழுக்குத் தண்ணீரை உறிஞ்சும். குழந்தையின் 'அப்ஸார்பண்ட் மைண்ட்'டும் அந்த ஸ்பான்ஜைப் போலத்தான். நல்லது, கெட்டது தெரியாமல் எதையும் அப்படியே உள்வாங்கிக் கொண்டு விடும். அப்படி உணரும், கிரகிக்கும் விஷயங்களையும், அனுபவங்களையுமே பின்னாளில் அது பிரதிபலிக்கும்.

சிறந்த குழந்தைகளை வளர்க்க என்ன தேவை?

* **முதல் தேவை:** அன்பான தாய் - தந்தையின் அளப்பரிய, உள்ளார்ந்த அரவணைப்பு! (உணர்வு ரீதியாக உதவும்.)
* **இரண்டாவது தேவை:** எளிமையான, சத்தான உணவு (உடல் ரீதியாக உதவும்)
* **மூன்றாவது தேவை:** அனுசரணையான உறவுகள் கொண்ட மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலை! பருவத்துக்கேற்ற விளையாட்டும் கல்வியும் (அறிவுப்பூர்வ வளர்ச்சி...)

நூறாவதாகத்தான்... கொலுசு, மோதிரம், பட்டுப்பாவாடை, வெள்ளிக்கிண்ணம், வாக்கர்... இத்யாதி... இத்யாதி...!

என்றும் உங்களுடன்

# மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:
**லக்ஷ்மி நடராஜன்**

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

பொறுப்பாசிரியர் : **அனுராதா சேகர்**

வடிவமைப்பு :
**எஸ்.ஸ்டீஃபன், எம்.மோகன், பா.கோபால்**

தொலைபேசி : 4343 8888
சந்தா பிரிவு : 4343 8833
தொலைநகல் : 044 - 4343 8899

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
விளம்பரப் பிரிவு :
marketing@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ. 250/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்):
ஒரு வருடம் : ரூ. 2,200/-

**Bharathan Publications Private Limited,**
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.



இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களின்
உண்மைத் தன்மைக்கு
கல்கி நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல.


குழந்தையின் பூரணமான வளர்ச்சிக்கு உதவும் 0-6 வயதில் அதை ஆயாவிடமும், க்ரஷ்ஷிலும் விட்டு விடுகிறோம். அப்பா 'ஏ.டி.எம் அப்பா'வாகவும், அம்மா 'சன்டே அம்மாகவும் இருக்க... குழந்தை 'போகோ' குழந்தையாகி விடுகிறது. தங்களது குற்றவுணர்ச்சியை மறைக்கவும், குழந்தையைச் சோப்படிக்கவும், பணம், ஆடம்பரப் பொருள்கள் எனக் கொடுத்துப் பழக்கும்போது, குழந்தையும் பொறுப்பற்று, அன்பற்று, வளர்கிறது.

**இளம் தாய்மார்கள் மனது வைத்தால்... முத்தான பிள்ளைகளை உருவாக்கலாம். *(அஃப்கோர்ஸ் தந்தைகளும்தான்!)***

• குழந்தை ஒரு விளையாட்டு பொம்மையல்ல! உயிரும் உணர்வும் உள்ள புதிய ஜீவன்! அந்த ஜீவனை மதித்து, அதனுடைய எளிய தேவைகளுக்கு 'ரெஸ்பான்ட்' பண்ண நமக்குத் தெரியணும். குழந்தைகளுக்கு எனப் பிரத்யேகமாக நேரத்தை ஒதுக்குங்க. அதுவும் குவாலிட்டி டயமாக இருக்கணும்... ஒரு பத்து நிமிஷம் ஒதுக்கினாலும்... குழந்தையை மடியில் அமர்த்திக்கொண்டு, கண்கவர் சித்திரங்கள் கொண்ட நீதிக் கதைகளை வாசித்துக் காட்டி, சிரித்துப் பேசுங்க. அதை விட்டுவிட்டு, ஒரு கூடை நிறைய விலையுயர்ந்த பொம்மைகளைக் குழந்தையின் முன்னால் பரப்பிவிட்டு, நம்ம கடமை முடிந்தது என்று நீங்க பாட்டுக்கு டி.வியில் மூழ்கினால்... அது ரொம்பப் பாவங்க!

• எப்போது செல்லம் கொடுப்பது, எதில் கண்டிப்பாக இருப்பது போன்ற விஷயங்களில் கடைசிவரை உறுதியாக இருங்க... உங்களுக்கே அதில் தடுமாற்றம் இருந்தால், கஷ்டம்தான்!

• கணவன் - மனைவி இடையே நிலவும் சண்டை, சச்சரவு, குழந்தைகளின் மனத்தைப் பெரிதும் பாதிக்கும் என்பதை உணருங்கள்.

• குழந்தை ஏதாவது நல்ல விஷயம் செய்தால், உடனே பாராட்டுங்க! தப்பு செஞ்சா, உடனே கண்டியுங்க! இன்ஸ்டன்ட் பாராட்டும், திட்டும் அவர்களை நெறிப்படுத்தும்.

• குழந்தை வளர்ப்பு என்பது வானுயர்ந்தக் கட்டடத்தைக் கட்டுவதுபோல; அஸ்திவாரம் பலமாக இருந்தால்தான், இருபதாவது மாடியும் உறுதியாக நிற்கும்! உகந்த சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தைகளே வைரங்களாக ஜொலிக்கின்றனர்... நினைவிருக்கட்டும்...0-6!

அனுஷா நடராஜன்



இந்தியர்கள் நீங்களும்
உங்கள் எடையை குறைக்க ....
குறைக்கலாம் : 5,10,20,30 கிலோ
FRENCH PRODUCT
0413-2229232 & 0413-2229236
Swiss France Health Natura Pvt., Ltd.,
49, 1st Floor, Nehru Street, Pondicherry - 605 001.
Email : sfhnatura@gmail.com
www.sfhnatura.com

## நியூ(ஸ்)மார்ட்

**ஸ்**ருதி சந்திரசேகர். சென்னை ஐ.ஐ.டியில் பொருளாதாரம் படிக்கும் மூன்றாம் ஆண்டு மாணவி. மே மாதம் 25-ஆம் தேதி முதல் 30-ஆம் தேதி வரை நியூஸிலாந்தில் நடைபெற்ற 'பேயர் எகோமைண்ட் யூத்ஃபாரம்' நிகழ்வில் கலந்துகொள்ள தேசம் முழுவதிலுமிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இருவரில் ஒருவர். ஏற்கெனவே, 2004ஆம் ஆண்டில், உலகமயமாக்கல் குறித்த ஆய்வுக்காக World School Forum திட்டத்தின் கீழ் ஜெர்மனி சென்றவர். பிரிட்டிஷ் கவுன்ஸில் மற்றும் The Energy Resources Institute-ன் 'கிளைமேட் சாம்பியன்' ஆக தேர்வானவர். 'Free Market Environmentalism' என்ற பொருளில் அடுத்த மாதம் அமெரிக்காவில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிக்காகச் செல்கிறார்.

***பீ**ச் வாலிபால்... தற்சமயம் இந்தியாவில் மிகவும் பிரபலமாகி வரும் விளையாட்டு இது. குறிப்பாக சென்னையில் நேரு ஸ்டேடியத்தில் கோடை கால பீச் வாலிபால் பயிற்சி முகாமில் நிறைய இளைஞர்கள் உற்சாகமாகக் கலந்து கொண்டனர். ஜூன் மாதம், சிங்கப்பூரில் முதலாவது 'ஏஷியன் யூத் கேம்ஸ்' போட்டிகள் நடைபெறவுள்ளன. இதில் பீச்வாலிபால் போட்டியும் உண்டு. இதில் பங்குபெறுவதற்காக இந்த இளைஞர்கள் செல்கிறார்கள். பலே, பின்னிட்டு வாங்க!*




## 'கை' கொடுத்த

***ப**ல வருடங்களுக்கு முன்னால் ஹிந்தியில் ஹேமமாலினி இரட்டை வேடங்களில் நடித்து 'சீதா கவுர் கீதா' என்ற படம் வெளிவந்து பெரும் வெற்றி பெற்றது. தமிழில் 'வாணி-ராணி' என்ற பெயரில் வாணிஸ்ரீ, சிவாஜி கணேசன் நடித்து, இரு*

மொழிகளிலும் வெற்றி பெற்றது. இதே படத்தை என்.டி.டி.வி. இமாஜின் நிறுவனம் மீண்டும் தயாரிக்கப் போகிறது. 'அன்ஜோரி ஆலா' என்ற நடிகை, இரட்டை வேடம் ஏற்கிறார். இந்தப் படத்தின் துவக்க நாளன்று, ஹேமமாலினி வந்து வாழ்த்திச் சென்றிருக்கிறார்.

* மதுசூதன்



மைசூரில் உள்ள 'நேச்சர் கன்ஸர்வேஷன் ஃபவுண்டேஷன்' என்னும் இயற்கைப் பராமரிப்பு அமைப்பின் இயக்குநர் டாக்டர் எம்.டி. மதுசூதன். வனவிலங்கியல் துறை நிபுணரான இவருக்கு, மிக உயரிய சர்வதேச ''விட்லி விருது'' கிடைத்துள்ளது. மேற்கத்திய மலைத்தொடர்ச்சி காடுகளில், மனிதருக்கும் விலங்குகளுக்குமான பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு தருவதற்காக இவர் எடுத்த முயற்சிகளுக்குக் கிடைத்துள்ள விருது இது.

சுமார் இரண்டரைக் கோடி ரூபாய் செலவில் இயற்கைப் பராமரிப்பு ஆய்வுகளை இதன் மூலம் செய்ய முடியும். இன்னும் இருவர் வேறு இரண்டு விருதுகள் பெறுகிறார்கள். சுதிப்டோ சாட்டர்ஜி, தனது இமய மலையின் கிழக்குப் பகுதி ஆய்வுகளுக்காகப் பெறுகிறார். காஞ்சிபுரத்தில் ஆமைகளையும், டால்ஃபின்களையும் சரியாகப் பராமரித்தல் மற்றும் அதைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிகளுக்காக சுப்ராஜா தாரிணி என்ற பெண்மணி பெறுகிறார்.







* ஸ்ருதி சந்திரசேகர்.

# 261!

முதன் முறையாக இந்தியாவில் இரட்டை உலோக நாணயம் (Bimetal Coin) அறிமுகப்படுத்தப்படவுள்ளது.

வெண்கலம், காப்பர், நிக்கல் போன்ற உலோகங்களின் கலவையில் பத்து ரூபாய் நாணயங்கள் வர இருக்கின்றன. சில்லறைப் பஞ்சம் நீங்குமா?



**ர**யில் விபத்துக்களைத் தடுப்பதற்கான கருவியை சென்னை கேசிஜி தொழில்நுட்பக் கல்லூரி மாணவர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். ரயிலுக்கு முன்பு என்ஜின் போல செல்லும் இந்தக் கருவியில் ஒரு சென்ஸார் உண்டு. அது தண்டவாளத்தில் இருக்கும் தடைகள், வெடிகுண்டு, எதுவாகயிருந்தாலும் கண்டுபிடித்து சிக்னல் அனுப்பி விடுமாம்.

**வி**ண்வெளியில் உயிரியல் ஆராய்ச்சியின் ஒரு கட்டமாக, பாக்டீரியா நுண்கிருமிகளை விண்வெளிக்கு அனுப்ப இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிறுவனமான 'இஸ்ரோ' முடிவு செய்துள்ளது. பாக்டீரியாக்களை விண்ணில் செலுத்தி, சில நாள் அங்கேயே வைத்திருக்கும். பின்னர் பூமிக்கு கொண்டு வந்து, அவற்றின் செல் பிரிவு (cell division) எப்படியிருக்கும் என்பதற்கான ஆராய்ச்சி இது.

**சி**நேகா, பிரசன்னா நடித்த படம் 'அச்சமுண்டு அச்சமுண்டு' அமெரிக்காவில், 'கார்டன் ஸ்டேட்'. திரைப்பட விழாவில் விருது பெற்றது. இவ்வருடம் ஜூன் மாதம் ஷாங்காய் நகரில் நடைபெறும் சர்வதேச திரைப்பட விழாவில் திரையிடப்படுவதற்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது. இன்னும் இங்கே திரைக்கு வரவில்லை. மாதவன் நடித்த 'யாவரும் நலம்'! படமும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது.

**க**ட்டுப்பாடுகள் நிறைந்த குவைத் நாட்டில் பெண்கள் வோட்டுப் போடும் உரிமையைக் கடந்த 2005-ஆம் ஆண்டில் தான் பெற்றார்கள். இப்போது அங்கே நடைபெற்ற நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் நான்கு பெண்கள், முதன் முறையாக நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்களாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளனர்.

**சோ**னியா காந்தியின் தலைமையிலான காங்கிரஸ் கட்சி நடந்த பாராளுமன்றத் தேர்தலில், கூட்டணியுடன் 261 இடங்களில் வெற்றி பெற்று, பெரும்பான்மையுடன் ஆட்சி அமைத்துள்ளது. பதினெட்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு காங்கிரஸ் கட்சிக்கு கிடைத்த தனிப் பெரும்பான்மை வெற்றி இது.

**ப**த்தொன்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஆராய்ச்சிகளுக்காக, அமெரிக்காவின் 'நாஸா'விலிருந்து ஏவப்பட்ட விண்கலம் ஹப்பிள் (Hubble) டெலஸ்கோப். சமீபத்தில் அதன் முக்கியமான கருவி ஒன்று பழுதடைந்துவிட்டது. மைக்மேஸிமினோ, மைக்குட் என்ற இரு விண்வெளி நிபுணர்கள், 'அட்லாண்டிஸ்' என்ற விண்கலம் மூலம் விண்வெளிக்குச் சென்று, ஹப்பிள் டெலஸ்கோப் அருகே நின்றபடி, நடந்தபடி அதை பழுதுபார்த்திருக்கிறார்கள்.

தொகுப்பு: **பத்மினி பட்டாபிராமன்**




**செய்முறை:**

முருங்கைக்காயைத் துண்டாக்கி, உள்ளிருக்கும், சதைப்பற்றை மட்டும் ஸ்பூனால், சீவி எடுத்துக் கொள்ளவும். தக்காளி, சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் மூன்றையும் பொடியாக நறுக்கவும். தேங்காயைத் துருவி, சிவப்பு மிளகாய், சோம்பு, இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து விழுதாய் அரைக்கவும்.

# முருங்கைக்காய் குருமா!

**தேவையான பொருட்கள்:**

முருங்கைக்காய் - 4,
தக்காளி - 3,
சின்ன வெங்காயம் - 10,
இஞ்சி சிறுதுண்டு,
பூண்டு - 4 பல்,
பச்சை மிளகாய் - 4
சிவப்பு மிளகாய் - 2,
சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்,
தேங்காய் - ½ மூடி,
மல்லித்தழை - சிறிது,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப

**தாளிக்க:**

பட்டை - 1
அன்னாசிப் பூ - சிறிது
கிராம்பு - 1,
கறிவேப்பிலை - சிறிது
எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

வாணலியில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, பட்டை, கிராம்பு, அன்னாசிப்பூ சேர்த்து தாளித்து, கறிவேப்பிலை நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்க்கவும்.

பச்சை மிளகாய், நறுக்கிய தக்காளி சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். சீவிய முருங்கைக் காய் சதைப்பற்றைச் சேர்த்து வதக்கவும். சுருண்டு வரும்போது ஒரு கப் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விடவும். நன்கு வெந்ததும், அரைத்த மசாலாவைச் சேர்க்கவும். குழம்பு கொதித்ததும், மல்லித் தழை சேர்த்து இறக்கவும்.

சுவையான முருங்கைக்காய் குருமா, தயார். சாதம், சப்பாத்தி, பூரி, இட்லி, தோசை எல்லாவற்றுக்கும் பொருத்தமாய் இருக்கும்.

**- எஸ். ஜனனி கண்ணாத்தாள்,**
**திருச்சி - 20**




# அவர்களுக்காக ஒரு வெப்ஸைட்!

**உ**லகம் பூராவும் ஏற்பட்டுள்ள பொருளாதாரச் சரிவினால் பலர் வேலை இழந்து தவிக்கிறார்கள். சிலர் மனமுடைந்து தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள். இந்த மோசமான நெருக்கடியைச் சமாளிக்க ஒரு குழு இலவசமாக உதவுகிறது. பெங்களூரில் உள்ள ஜெயஸ்ரீ ஜகந்நாதன் என்ற பெண்மணியும் அவருடைய நண்பர்களும் சேர்ந்து வேலையிழந்தவர்களுக்காக ஒரு 'வெப்ஸைட்' உருவாக்கியிருக்கிறார்கள்.

(http://www.angstcorner.com) 'Angst Punch' என்ற பக்கத்தைக் 'கிளிக்' செய்தால் திரையில் வரும் மனிதர்களிடம் ஒருவர் தன் மனக் குமுறல்களைக் கொட்டித் தீர்க்கலாம்.

'Angst blog' என்ற பக்கத்திலும் இப்படியே. 'Angst Post' என்ற பக்கத்தில் ஒருவர் தமது வேலையில்லா திண்டாட்டத்தைப் பற்றிச் சொன்னால் தேவையான கவுன்சிலிங் கிடைக்கும்.

'Angst forum' என்ற பக்கத்தில் தகுந்த ஆலோசனைகள் கிடைக்கும். இது தவிர வேலை கிடைக்கும் இடங்கள் பற்றிய தகவல்கள் கிடைக்கும். உதவி, அட்வைஸ் பிரிவில் எச்.ஆர் பிரமுகர்கள், வைகாலஜிஸ்டுகள், அனுபவஸ்தர்கள் ஆகியோர் ஆறுதல்கள், சுயதொழில் தொடங்குவதற்கான ஆலோசனைகளைச் சொல்வார்கள்.

**- அனிதா ராமச்சந்திரன் , பெங்களூரு**



**சா**தம் மீந்துவிட்டால் தண்ணீர் விடாமல் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து அடுத்த நாள் சாப்பாடு வைக்கும் பொழுது அரிசிக்கு தகுந்த தண்ணீர் வைத்து சாதத்தையும் அதில் கலந்து வைத்தால் நன்றாக இருக்கும். பழைய சாதமும் வீணாகாது.

**-ருக்மணி நாச்சிமுத்து, ஈரோடு**

# ஏஞ்சல்ஸ்®

அட்வான்ஸ்ட் கிளினிக் (பி) லிட்

Since 1991

ஹேர், ஸ்கின் & பாடி கேர்

# Angels®

Since 1991

Advanced Clinic (P) Ltd

Hair, Skin & Body Care

## COSMETIC CLINIC



### HAIR REGROWTH IS POSSIBLE FOR LADIES thru PHOTO LASER THERAPY

பெண்களுக்கு அடர்த்தி தன்மையற்ற தலைமுடிக்கு ஃபோட்டோ லேசர் தெரபி என்ற அதிநவீன சிகிச்சையின் மூலம் (HAIR REGROWTH) தலைமுடியை வளர செய்யலாம்.

### PHOTO LASER THERAPY



### NO MORE WORRY OF UNWANTED HAIR

(Ex. UpperLip, Chin, Cheeks, Abdomen, Chest, Ears)

தேவையற்ற ரோமங்களை நீக்க தற்போது ஏஞ்சல்ஸில் நம்பகமான சிகிச்சை அளிக்கின்றது. ND-YAG Long Pulsed லேசர் சிகிச்சையின் மூலம் மிகவும் தத்ரூபமாக தேவையற்ற ரோமங்களை மிகவும் குறைந்த சிட்டிங்கில் நீக்கி வருகின்றனர்.

### WEIGHT REDUCTION TREATMENT AT ANGELS

தற்போது உடல் எடையை குறைப்பதற்கு கவலைப்பட தேவையில்லை. ஏஞ்சல்ஸில் மிக அருமையான சிகிச்சை அளித்து வருகின்றது. இவர்களின் அக்வா தெர்ம் செல்லுலைட் தெரபி, பாடி பார்மர், புரோட்டீன் தெரபி என்ற சிகிச்சையின் மூலம் உடல் எடையை மிக அதிக அளவில் உடல் பருமனுக்கு ஏற்றவாறு குறைக்கின்றனர்.



### SKIN COLOUR IMPROVEMENT AT ANGELS

உங்கள் சருமத்தில் ஓவர் ஆக்டிவேட் ஆன மெலனின் பிக்மென்டுகளை Imported Inhibitors உதவியுடன் லைட்டாக்கலாம். இதன் மூலம் நிறத்தை மேம்படுத்தலாம். இவ்வாறு ஏற்படும் முன்னேற்றம் நிரந்தரமானதென்பது எங்களின் சிறப்பம்சமாகும்.

(சிலிக்கான் சிஸ்டம்)



### GOOD BYE TO BALD HEAD WITHIN ONE HOUR THRU SILICON SYSTEM®

வழுக்கை தலையினால் அவதி படுகிறீர்களா? கவலையை விடுங்கள், ஏஞ்சல்ஸ் இப்போது வழுக்கை தலையை ஆராய்ந்து அவர்களின் முக அமைப்புக்கு ஏற்றவாறு சிலிக்கான் சிஸ்டம் என்ற நவீன சிகிச்சை மூலம் ஒரே மணி நேரத்தில் பொருத்தி விடுகிறார்கள்.



**CHENNAI OFFICE IS SHIFTED TO:** AA1, 1st Cross St., 3rd Main Road, RVR Towers, 2nd Floor, Annanagar, Chennai - 600 040 **Ph: 044-26212547 / 26213468. Cell: 98400 46599.**

**COIMBATORE:** RR Complex, V.O.C. Road, 117/B, West Sambandham Rd, R.S.Puram, Coimbatore. **Ph: 0422 - 6547577, 2547889. Cell: 92444 15899. angels@angelsgroup.co.in**

மேலும் விவரங்கள் அறிய ரீச் நிகழ்ச்சியை VIJAY TV - யில் காலை 9.00 முதல் 9.30 மணி வரை காணத்தவறாதீர்கள்.

- Hyderabad - (040)23222111, 66368999
- Bangalore - (080)41153995, 41153996, 09845566799

www.angelsgroup.in

*வழுக்கையானவர் ஒத்துழைப்பு உடல் பக்குவம் பொறுத்து சிகிச்சை பலன் வேறுபடும்.




# "போயிட்டாரா? எடுத்தாச்சா?"

என்னுடைய கணவர், மயிலாடுதுறைக்கு அருகிலுள்ள 'தேரழந்தூர்' என்ற சிறிய கிராமத்தில் போஸ்ட் மாஸ்டராக 1969 முதல் 1972 வரை வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். அவரைத் தவிர ஒரு தபால்காரரும், ஒரு கடைநிலை ஊழியரும் பணிபுரிந்து வந்தனர்.

அலுவலக நேரம் காலை ஆறு முப்பது மணி முதல் பத்து மணி வரை, மதியம் இரண்டு மணி முதல் ஆறு மணி வரை. காலை ஆறு முப்பது மணிக்கே தபால் பைகள் வந்துவிடும். அலுவலகத்துக்குப் பின்னால் குவார்ட்டர்ஸில் நாங்கள் இருந்தோம்.

தினமும் காலையில் அக்கம்பக்கத்திலிருப்பவர்கள் "போயிட்டாரா?" என்று கேட்பார்கள். அதாவது 'தபால்காரர் கடிதங்களை அடுக்கி எடுத்துக்கொண்டு வெளியில் பட்டுவாடா செய்யப் போய் விட்டாரா?' என்பது அதன் அர்த்தம். அதேபோல மாலையில் ஐந்து மணியளவில் "எடுத்தாச்சா?" என்று கேட்பார்கள். அதாவது தபால்களை வெளியூர் அனுப்ப எடுத்தாச்சா என்று அர்த்தம்.

அமங்கலமான இச்சொற்கள் தினமும் என் காதில் விழுந்தாலும், எங்களுக்கு மூன்று வருடங்களும் மங்களமாகவே இருந்தன.

– ராதா கிருஷ்ணமூர்த்தி, கும்பகோணம் - 1

---

"நாற்காலி'ங்கிற கதையை இவ்வளவு சிறப்பா எப்படி உங்களால எழுத முடிஞ்சது?"

"எல்லாம் 'உட்கார்ந்து' யோசிக்கிறதுதான்!"

– எஸ். மீனலோசினி, திருத்தங்கல்









# முழு விக்கிரக தரிசனமும்.. வைகாசி விசாகமும்!

நரசிம்ம மூர்த்தி பகவானை வைகாசி விசாக தினத்தன்றுதான் முழு உருவம் தெரியும் நிலையில் தரிசிக்கலாம். மீண்டும் தரிசிக்க வேண்டுமெனில் அடுத்து வைகாசி விசாகம் வரும்வரை காத்திருக்க வேண்டும்.

எங்கே? ஏன்?

ஆந்திர மாநிலத்தில் 'சிம்மாசனம்' என்ற இடத்தில் அகோபிலம் நரசிங்கமூர்த்தி வீற்றிருக்கிறார். வைகாசி விசாகத்தன்று சந்தனக் காப்பை நீக்கி, விக்கிரக உருவில் காட்சி அளிப்பார். அன்றைய நாளில் திருமஞ்சனம் மற்றும் அலங்காரங்கள் செய்யப்படும். வைகாசி விசாக தினம் முடிந்த அடுத்த நாள் மீண்டும் சந்தனக் காப்பை இட்டு விடுவார்கள் ஒரு வருட காலத்துக்கு.

- ஆர். மீனலதா,
மும்பை

# குக்கரி க்வீன்!

**மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி**



குக்கரி தர்பாரில் கலந்துக் கொள்ள சமையல் ராணிகளை அழைக்கிறோம். ஒரிஜினல் சமையல் குறிப்புகளைத் தெளிவாக எழுதி, கீழே உள்ள கூப்பனையும் நிரப்பி அனுப்புங்க: தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஐந்து ரெஸிபிகளுக்கு தலா ரூ. 250/- பரிசு!

**குக்கரி க்வீன் சமையல் போட்டி (ஜூன்)**

**கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருட்கள் :**

**பாலக்கீரை + சீஸ்**

பெயர் : ...........................................................

முகவரி : ...........................................................

...........................................................

...........................................................

**கடைசித் தேதி : 25.6.2009**

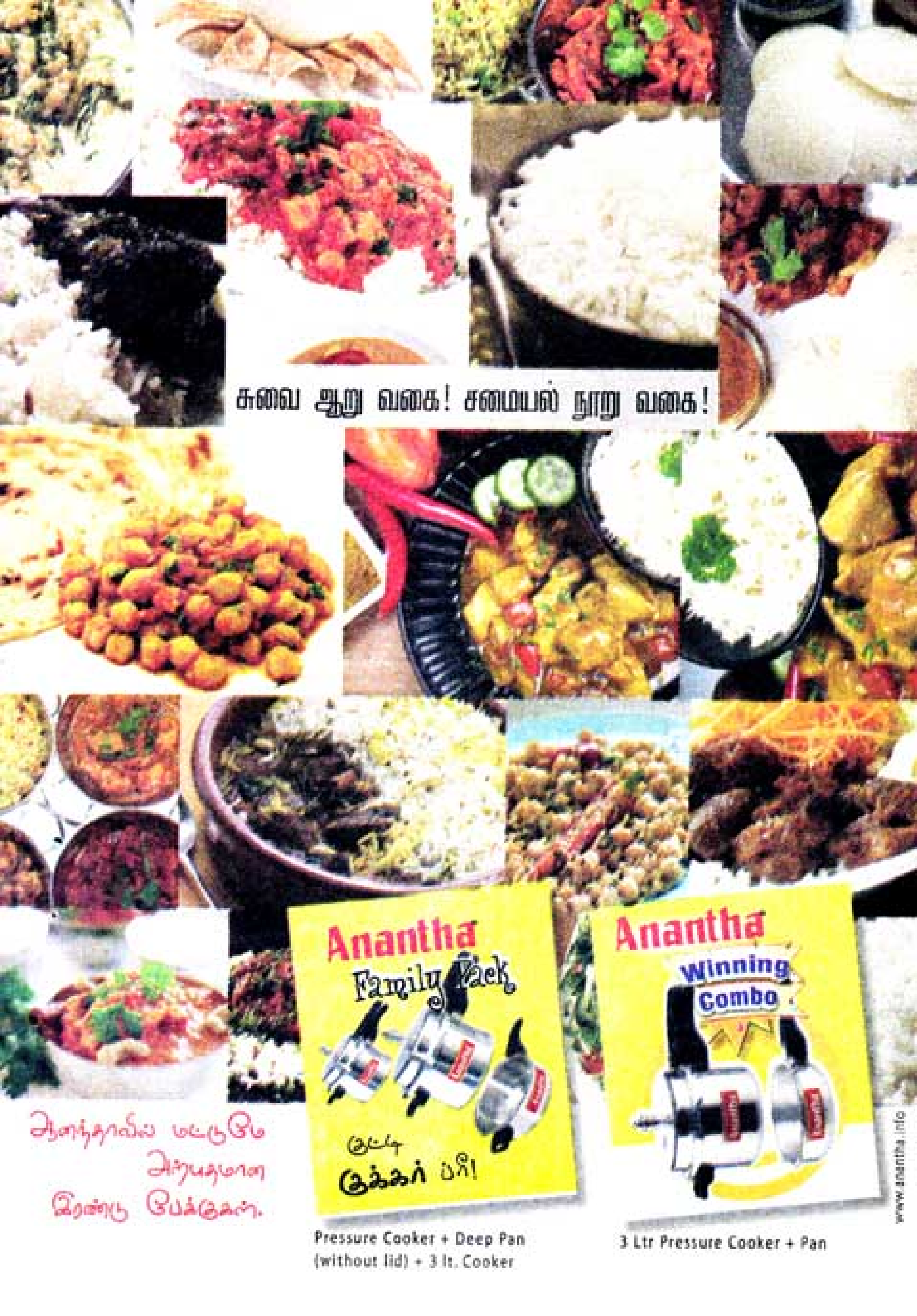
# மருந்தாகும் தோல்!

**மா**துளம் பழம் சாப்பிட்ட பிறகு அதன் தோலைத் தூக்கிப் போடாமல் சிறிய துண்டு களாக்கி நன்றாக வெயிலில் காய வைக்கவும். அதை மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும். இது வயிற்றுப் போக்குக்குச் சிறந்த மருந்து.

அரைத் தம்ளர் மோரில், அரை ஸ்பூன் மாதுளம் தோல் பொடியைக் கலந்து உப்புச் சேர்க்காமல் குடிக்கவும். நிச்சயமாக வயிற்றுப் போக்குக் கட்டுப்படும். வயிற்றுப் போக்கு அதிகமாக இருந்தால், இரண்டு வேளைகள் குடிக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு கால் ஸ்பூன் தூளை மோரில் கலந்தோ அல்லது தேனில் குழைத்தோ கொடுக்கலாம். இந்தப் பொடியை ஒரு வருடம்வரை வைத்தாலும் கெடாது!



- பத்மினி ராமச்சந்திரன்,
பெங்களூரு



சுவை ஆறு வகை! சமையல் நூறு வகை!
Anantha
Family Pack
குட்டி
குக்கர் ப்ரீ!
Anantha
Winning
Combo
ஆனந்தாவில் மட்டுமே
அற்புதமான
இரண்டு பேக்குகள்.
Pressure Cooker + Deep Pan
(without lid) + 3 lt. Cooker
3 Ltr Pressure Cooker + Pan
www.anantha.info

கவிதை



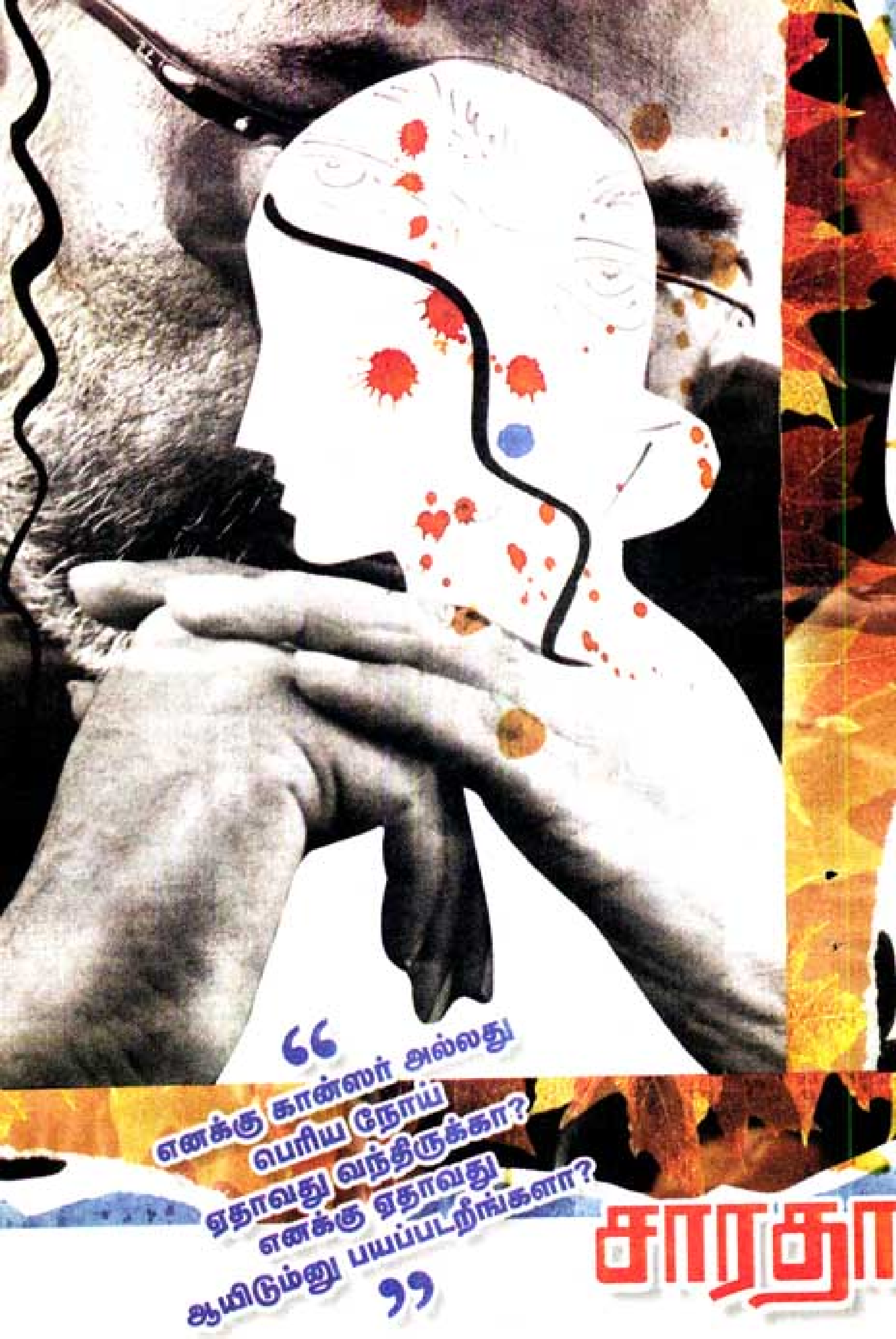
# வளரும் வலி!

"எதற்கெடுத்தாலும் ஏன்
டென்ஷனாகிறாய்?" எனும்
என் இருபது வயது மகளே...
"சீக்கிரம் நடக்கக்கூடாதா?" என நீ
சினந்து கொள்கையில்,
நடைவண்டியோடு நீ விழுந்த
நாட்கள் நினைவில் வருகின்றன!
"இதுகூட தெரியலையா?"
என்று நீ சலித்துக் கொள்ளும்போது
என் பழைமை புரிகிறது
அதே சமயம்
முதன்முதலில் நீ போட்ட 'அ' தந்த
ஆனந்தம் மீண்டும் வருகிறது.
"தினமும் இட்டிலி தோசைதானா?"
என்று நீ
சலித்துக்கொள்கையில்
காக்கா, குரங்கு என்று காட்டிக் காட்டி ஊட்டிய
காலம் நினைவில் வருகிறது!
நீ வளரத் துவங்குகையில்
தேயத் துவங்கியவள் நான்...
நீ முழுமையாய் வளர்ந்து நிற்கையில்
முழுதும் தேய்ந்து தொலைந்து போயிருப்பேன்!
நீயும் தேயத் துவங்குவாய்
அப்போது தெரியும் உனக்கு
தேய்வதன் சுகம்,
மகள் வளர்வதன் வலி!

- கே. ஹேமலதா, சென்னை - 53



www.vasaneyecare.org
உங்கள் பார்வைக்காக எப்பவும்
நாங்க இருக்கோம்
அதிநவீன நுண்துளை கண்புரை அறுவை சிகிச்சை (MICS)
Micro Incision Cataract Surgery
• உலகத்தரமான கண் சிகிச்சை
• உலகத்தரமிக்க சிகிச்சைக் கருவிகள்
• 200க்கும் மேற்பட்ட வல்லுனர்கள்
• 2000 மருத்துவ பணியாளர்கள்
• 30க்கும் மேற்பட்ட கண் மருத்துவமனைகள்
• அனைவருக்கும் ஏற்ற கட்டணத்தில்
vasan eye care
Hospital
ENHANCING VISION
சென்னை
24x7 Call Centre : 044- 43400000
THE VASAN EYE CARE HOSPITAL NETWORK:
TAMIL NADU : TRICHY | SALEM | ERODE | DHARMAPURI | MADURAI | TUTICORIN | KUMBAKONAM | TANJORE | COIMBATORE
KERALA: COCHIN | CALICUT | TRIVANDRUM | KANNUR | KOTTAYAM | THRISSUR KARNATAKA: DHARWAD | BELGAUM | HUBLI
ANDHRA PRADESH: TIRUPATI | NELLORE OPENING SOON AT: TIRUNELVELI | HOSUR | VELLORE | PONDICHERRY | PALAKKAD
| KOLLAM | BANGALORE | MANGALORE | MYSORE | VIJAYAWADA | VISAKAPATNAM | HYDERABAD
இந்தியாவில் ஈடு இணையற்ற முதல் இடம்


"எனக்கு கான்ஸர் அல்லது
பெரிய நோய்
ஏதாவது வந்திருக்கா?
எனக்கு ஏதாவது
ஆயிடும்னு பயப்படறீங்களா?"
சாரதா

உஷா ராமகிருஷ்ணன்

**நான் சாரதா. என்னுடைய நிஜப் பெயர் இது அல்ல! என் உண்மையான அடையாளத்தை மறைப்பதற்காக நான் முதலில் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். சில, பல தர்மசங்கடங்களைத் தவிர்ப்பதற்காக 'சாரதா' என்ற கற்பனைப் பெயரில் பேசுகிறேன். சரி, இனி என் கதைக்கு வருவோம்.**

இளமையில் நல்ல துறுதுறுப்பான, உற்சாகமான, ஆரோக்கியமான பெண்ணாகவே வளர்ந்து வந்தேன். பள்ளி நாட்களில் உடல்நிலை சரியில்லாமல் விடுமுறை எடுத்ததாக சரித்திரமே கிடையாது. என் தோழிகள் என்னை 'மிஸ் ஹை எனர்ஜி' என்பார்கள்.

படிப்பு முடித்து டாக்டர் கார்த்திக் என்ற நல்ல மனிதரோடு எனக்குத் திருமணம் நடந்து, இன்றுவரை நானும் இனிதே வாழ்கிறேன் என்று சொல்லி முடித்து விட ஆசை தான். ஆனால் முடியாதே!

திருமணமாகி மகன் பிறந்து இரண்டு வயதாகும் வரை, உற்சாகமான, சுறுசுறுப்பான குடும்பத் தலைவியாகவும் என் குழந்தையின் வால்தனத்துக்கு சந்தோஷமாக ஈடு கொடுக்கும் தாயாகவும் இருந்தேன். கிடைத்த நேரத்தை வீணாக்காமல் முதுகலைப் பட்டம் பெற்றேன். அதற்கு சுமார் இரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகுதான் என் வாழ்க்கையில் மாற்றங்கள் ஏற்படத் தொடங்கின. அந்த மாற்றங்கள் 'இவள் கோடியில் ஒருத்தி' என்ற பட்டத்தையும் பெற்று தரும் என்று அப்போது நான் நினைக்கவில்லை.

**தீராத நோயோடு போராடும் ஒரு பெண்ணின் தன்னம்பிக்கை ததும்பும் உண்மைக் கதை!**

என்னவென்று விவரிக்கத் தெரியாத சின்னச் சின்ன உபாதைகள் உடலில் ஆரம்பமாயின. அதில் ஏற்பட்ட முதல் வித்தியாசம் சோர்வு. அந்தச் சோர்வு என் இயல்புக்கு மாறாக இருந்தது - காலையில் எழுந்திருப்பது புத்துணர்ச்சியாய் இருந்த நிலை மாறி, ஐயோ எழுந்திருக்க வேண்டுமா என்று பலவீனமாகயிருந்தது. எனக்கு வந்திருக்கும் நோயின் அறிகுறிதான் சோர்வு என்று அப்போது தெரியாததால், என் குடும்பத்தார் இது வெறும் மனச் சோர்வு என்றே நினைத்தார்கள்.

''சுறுசுறுப்பா வேலைகள் செஞ்சா சோர்வு தெரியாது. நீ உற்சாகமா வளைய வரப் பழகிக்கோ'' என்பார்கள்.

ஒருமுறை நாள் முழுவதும் வெயிலில் நிற்கும் சூழ்நிலை ஏற்பட்ட போது உடல் எக்கச்சக்கமாகக் கறுத்து விட்டது. கறுப்பு எனக்குப் பிடிச்ச நிறம்தான் என்றாலும், ஒரே நாளில் அது ரொம்ப ஓவர் என்று தோன்றியது.

ஆனால், அன்று நான் அதைப்

# பேசுகிறேன்!

**புதிய தொடர் ஆரம்பம்**

பொருட்படுத்தவில்லை.

அடுத்ததாக மாதவிடாய் பிரச்னைகள் தோன்ற ஆரம்பித்தன. அது ஏன் என்று கண்டுபிடிக்க, டி அண்ட் ஸி செய்து, பயாப்ஸிக்கு அனுப்ப முடிவு செய்தார்கள். எத்தனை ஆயிரம் பெண்கள் டி அண்ட் ஸி செய்து பின்பு பயாப்ஸி செய்து பிரச்னையைக் கண்டுபிடிக்கிறார்கள்? ஆனால் அதில் கூட எனக்கு மட்டும் விசித்திரமாக நடக்க வேண்டுமா?

பயாப்ஸிக்கு அனுப்ப வேண்டிய வஸ்துவை, அறுவை சிகிச்சை பிரிவிலிருந்த உதவியாளர், ஃபார்மாலின் திரவத்தில் போடுவதற்கு பதிலாக, சலைன் திரவத்தில் தவறுதலாகப் போட்டு விட, மறு நாளைக்குள் அது அழுகி, ஆராய்ச்சிக்குத் தகுதியில்லாமல் போனது. அதனால் பயாப்ஸி மூலம், பிரச்னை ஏதேனும் இருந்ததா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. கண்டு பிடித்திருந்தால், பிற்பாடு ஏற்பட்ட சில விபரீத விளைவுகளைத் தவிர்த்திருக்கலாம் என்று ஒரு பக்கம் தோன்றினாலும், அது போகாத ஊருக்கு வழி தேடும் விஷயம் என்று இன்றுவரை என்னைச் சமாதானப் படுத்திக் கொள்கிறேன். கடந்த காலத்திலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்ளலாமே தவிர, அதை நினைத்து கவலைப்படுவது கூடாது என்ற போக்கு எனக்கு மிகவும் உதவுகிறது.

இதன் பிறகு என் வலது கையில் இரண்டு விரல் நுனிகள் மட்டும் ஐஸ் போல் சில்லிட்டு விட்டன. எனக்கு இது மிகவும் விசித்திரமாகப் பட்டது. இதைச் சொன்னால் மனபிரமை என்று சிரிப்பார்களோ என நினைத்து பல நாட்கள் யாரிடமும் சொல்லாமல் விட்டுவிட்டேன். ஒருநாள் பேச்சுக் கிடையில் என் கணவரிடம் இதைப் பற்றிச் சொல்ல, அவர் முகம் மாறி விட்டது. அவர் எதுவுமே பேசவில்லை. விடிந்ததும் மருத்துவ மனைக்கு விரைந்தோம்.

எனக்கு பல டெஸ்டுகள் எடுத்தார்கள். என் கணவரது மௌனமும், கலக்கமும் ஏதோ விபரீதம் என்று என்னை நினைக்க வைத்தது. ''எனக்கு கான்ஸர் அல்லது பெரிய நோய் ஏதாவது வந்திருக்கா? எனக்கு ஏதாவது ஆயிடும்னு பயப்படறீங்களா?'' என்று கேட்டுப் பார்த்து விட்டேன்.

''அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை, பயப்படாதே,'' என்று உதட்டளவில் சொன்னார் என்றுதான் தோன்றியது. ரிப்போர்ட் வரும் வரை சுத்தமாகப் பேச்சு வார்த்தையே கிடையாது. அதனால் என் மனதில் தொடர்ந்து குழப்பங்கள், சந்தேகங்கள், பயம், கேள்விக் குறி...

* (கதை நாயகி சாரதாவின் கணவர் உண்மையில் ஒரு டாக்டர்தான். இங்கு அவரது பெயர் மட்டும் மாற்றப்பட்டிருக்கிறது.)

சாரதாவின் கணவர் டாக்டர் கார்த்திக், ''சாரதாவுக்கு வந்திருக்கும் இந்த நோய்க்கு அசாதாரணமான பக்க விளைவுகள் உண்டு. அவற்றில் பல வெளியில் தெரியாது. ஆனால் உள்ளுக் குள் ஆளை வாட்டி எடுக்கும். உண்மை யில் சாரதா படும் கஷ்டங்கள் எனக்கும் என் குழந்தைகளுக்கும்



மட்டும்தான் தெரியும். படுத்த படுக்கை யாய் மருத்துவமனை யில் அனுமதிக்கப் படுவதும், கொஞ்சம் சரியானதும் புன் சிரிப்போடு நடமாடுவதும் மாறி மாறி நடக்கும். ஆனால் எப்போது என்ன ஆகும் என்று சொல்ல முடியாது.

அதே நேரத்தில், மருத்துவர் என்ற அனுபவத்தில் சொல்கிறேன். இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், இவ ளைப் போல் நோயை தைரியமாக மன முதிர்ச்சியோடு அணுகக் கற்றுக் கொண்டு விட்டால், இந்தக் கஷ் டத்தையெல்லாம் தாண்டி, சந் தோஷமான வாழ்க்கை வாழ முடியும். சாரதா அசாதாரண மான பெண்'' என்று ஆத்மார்த்தமான சான்றிதழ் வழங் குகிறார்.

ரிப்போர்ட் வந்தபோது, உடலைக் காக்க வேண்டிய ஆன்ட்டி-பாடீஸ் பல மடங்கு உற்பத்தியாகி, உடல் உறுப்பு களையே தாக்கக் கூடிய குறைபாடு தோன்றியிருப்பதாகக் கண்டுபிடித்தார் கள். இதை முழுவதுமாகக் குணப்படுத்த வழியில்லை, அறிகுறிகளை மட்டுமே கட்டுப்பாட்டுக்கு கொண்டுவர முயற்சிப் பார்கள் என்பது தெரிய வந்தது. எனக்கு ஒன்றும் புரியாததால் பேசாமல் இருந்து விட்டேன். ஆனால் அப்படி இருப்பது பெரிய தவறு என்று ரொம்ப தாமதமாகத் தெரிந்து கொண்டேன்.

அடுத்த பிரச்னை, என் மகளை வயிற்றில் சுமந்தபோது தோன்றியது. ரத்த அழுத்தம் திடீரென்று பயங்கரமாகக் குறைந்து மயக்கத்தில் கொண்டு விடும். உடனே உப்பும் சர்க்கரையும் கலந்த எலு மிச்சைச் சாறு கொடுப்பார்கள். அதைச் சாப்பிட்ட உடனே மயக்க நிலை தெளிந்து என் கண்கள் திறக்கும். ஆனால் சினிமா வில் வருவது போல் ''நான் எங்க இருக் கேன்?'' என்றெல்லாம் கேட்க மாட் டேன்.

ஒரு நாள் அப்படி ரத்த அழுத்தம் குறைந்தது. என் கணவர் பணிபுரிந்த மருத்துவமனை வளாகத்திலேயே எங் களுக்கு வீடிருந்தது. சில நொடிகளில் மயங்கும் நிலைக்கு வந்து விட்டேன். அருகில் யாருமே இல்லை. மெல்ல, கையை எட்டி, தொலைபேசி இன்டெர் காமில், என் அறையில் அவசர உதவி வேண்டும் என்று மட்டும் தட்டுத் தடு மாறி சொல்லி விட்டு, மயங்கி விழுந் தேன். எலுமிச்சைச் சாறோடு ஓடி வந்து என்னை உடனடியாக யாராவது காப் பாற்றியிருக்காவிட்டால் அன்று விபரீத மாகப் போயிருக்கும்.

என் நோயையும், அவசர உதவி தேவைப்படும்போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்தவர் ஒரு வர், என் அருகே எப்போதும் இருக்க வேண்டும். நன்றாக இருப்பேன், திடீ ரென்று அவசர நிலை தோன்றும். சில நாட்களுக்குப் பிறகு, எனக்கா அப்படி நேர்ந்தது என்று நம்ப முடியாதது போல் இருக்கும்.

பலவித பிரச்னைகளையும் அபாயங் களையும் தாண்டி மகளைப் பெற்றெடுத் தேன். கிட்டத்தட்ட பதினைந்து வருடங் களாக இன்றுவரை இதுதான் என் நிலை. ''எப்படி இருந்தவள் இப்படி ஆயிட் டியே?'' என்று என் உறவினர்கள் சொல் லக்கேட்டு மன அழுத்தம் வேறு.

உடல் உபாதைகளுக்கிடையில் குடும் பம் நடந்து கொண்டிருந்தது; பிள்ளை களும் வளர்ந்து கொண்டிருந்தார்கள். முதல் பெரிய இடி அப்போது விழுந்தது. அது...

**(இன்னும் பேசுவேன்...)**

# அப்பாவைப் போல்...

நான் ஒரு ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியை. சுமார் முப்பத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஒரிஸ்ஸாவிலிருந்து நானும் எனது குழந்தைகளும் சென்னைக்கு வந்திருந்தோம். எனது மகன் கோபிக்கு, சுமார் ஆறு வயதிருக்கும். என்னுடைய அம்மா அவனிடம், "உனக்கு என்னடா வேணும்?" என்று கேட்டிருக்கிறார். அதற்கு என்னுடைய மகன், "எனக்கு ஒன்றும் வேண்டாம் பாட்டி, எங்கம்மாவுக்கு ஒரு புடைவை வாங்கிக் கொடுங்களேன்" என்று கூறியிருக்கிறான். இதை எனது அம்மா அடிக்கடி கூறி "அம்மா மேல் எவ்வளவு பாசம்" எனப் பெருமைப் பட்டிருக்கிறார்.

சமீபத்தில் நான், என் பேரன் ராகவன் பிறந்த நாளன்று நூறு ரூபாயைக் கொடுத்து, "ஏதாவது வாங்கிக் கொள்" என்றேன். "என்னோட உண்டியல்ல நிறைய பணமிருக்கு. வேண்டாம் பாட்டி" என்றான் அந்த ஐந்து வயதுச் சுட்டி! "சரிடா, பரவாயில்லை. வைத்துக் கொள்" எனக் கையில் திணித்தேன். உடனே எனது பேரன், அவனது அம்மா ப்ரியாவிடம் போய், "அம்மா, என்னிடம் பணம் இருக்கு. நீ ஏதாவது டிரஸ் வாங்கிக்கோ" எனக் கூறி அம்மாவிடம் கொடுத்துவிட்டான்.

பல வருடங்களுக்கு முன்பு என் மகன் செய்தது போலவே, எனது பேரன் திருப்பிச் செய்கிறான். எனக்கு ஒரே ஆச்சரியம்! இது எப்படி சாத்தியம்? இதைத்தான் அப்பனைப் போல் பிள்ளை என்கிறார்களோ?

-மரகதம் ராகவசிம்மன்,
சென்னை-5





உங்கள் வருகையால் எவர் முகத்தில் மகிழ்ச்சியும் விழிகளில் அன்பும் இல்லையோ, அவர்களது இல்லத்தில் மேகம் தங்கி மழை பெய்தாலும் அங்கே செல்லற்க. செல்லின் உங்களுக்கு இகழ்ச்சியே ஏற்படும்.

- ஸ்ரீ துளசிதாசர்

தகவல்: - கே. கவிதா, குரும்பாளையம்

## வாடிக்கையாளர்கள் அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றி!

# இம்மாத சிறப்பு சலுகை

**1.6.2009 to 30.6.2009**



1.00cts வைரத்தோடு
52,000

0.70ct வைரத்தோடு
45,000
38,000

0.50cts வைரத்தோடு
30,000
25,000



1.50ct வைர நெக்லஸ்
20gm தங்கத்தின் எடை
~~1,05,000~~
89,000



- வைர நகைகளுக்கு per ct 2000 தள்ளுபடி
- 25% செய்கூலியில் தள்ளுபடி
- இச்சலுகை குந்தன், வைர நகைகளுக்கும் உண்டு.
- எங்களிடம் வாங்கும் வைர நகைகளைப் பயன்படுத்தி திருப்பித் தரும்போது, வைரத்திற்கு மட்டும் 100% அன்றைய மார்கெட் விலைக்கே வாங்கிக் கொள்கிறோம்.
- ஒரு வைர மூக்குத்தி வாங்குபவருக்கு ஒரு அமெரிக்கன் டைமண்ட் மூக்குத்தி இலவசம்*
- பழைய நகைகளை சிறப்பான முறையில் ரிபேர் செய்து பாலிஷ் போட்டுத் தருவது நாங்கள் மட்டுமே!

## Sri Palsani Jewels

110, Dr. ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, மைலாப்பூர்,
(ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் அருகில்)
சென்னை - 4. Ph: 2811 1737, 2811 7036
www.sripalsanijewels.com

---



ஸ்ரீ ராம ஜெயம்



### லோக க்ஷேமத்திற்காக (07.07.2009) ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன ஜெயந்தியை முன்னிட்டு

# ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யஜ்ஞம்

நாள்: 06-07-2009 திங்கள் மாலை 5.00 மணி முதல் 07-07-2009 செவ்வாய் மாலை 9.00 மணி வரை

**ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யஜ்ஞம் நடைபெறும் இடம்:**

ஷோபனா கல்யாண மண்டபம், 74, ஆரியகௌடா ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33 போன்: 2488 0885

**ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யஜ்ஞம் கட்டணம்**

ரூ. 100/- ரூ. 250/-
ரூ. 500/- ரூ. 1000/-
ரூ. 2500/-

ரூ. 100/- செப்பு சுதர்ஸன யந்திரம் | ரூ. 250/- செப்பு சுதர்ஸன யந்திரம், வெள்ளி சுதர்ஸன டாலர் | ரூ. 500/- செப்பு சுதர்ஸன யந்திரம், வெள்ளி சுதர்ஸன டாலர், வெள்ளி தாயத்து | ரூ. 1000/- சுதர்ஸன ஜனாகர்ஷன, தனாகர்ஷன சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மி யந்திரம், வெள்ளி தாயத்து | ரூ. 2500/- சுதர்ஸன ஜனாகர்ஷன, தனாகர்ஷன சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மி யந்திரம், வெள்ளி தாயத்து, கலச தீர்த்தம்

**சுதர்ஸன யாகத்திற்கு டிக்கெட் கிடைக்கும் இடம் மற்றும் M.O. / D.D. / காசோலை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி**

S. ஸ்ரீரங்கராஜ பட்டாச்சாரியார்
# 32 (பழைய எண் 5), கேசவ பெருமாள் சன்னதி தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 4.
போன்: 24951513, செல்: 94440 80130, 94449 09506

டிக்கெட்டுகள் மண்டபத்திலும் கிடைக்கும்



# அனுஷா நடராஜன்

**த.சத்தியநாராயணன், அயன்புரம்**

**நகம் கடிப்பது கெட்டப் பழக்கமா?**

*உங்க நகத்தைத்தானே...? நோ ப்ராப்ளம், ஐ ஸப்போஸ்?*

**வ.சுந்தரிசேனன்,**

**சென்னை - 23**

**உங்கள் கல்லூரி பருவத்தில் நடந்த மறக்க முடியாத நகைச்சுவை சம்பவம் என்ன?**

*நாங்கள் மூன்றாவது ஆண்டு பி.ஏ ஆங்கில இலக்கிய மாணவிகள்! குறும்பு குசலாக்களை எல்லாம் சலித்தெடுத்து, ஒரே வகுப்பில் போட்டது போன்ற ரகளையான காம்பினேஷனில் இருந்தோம். எங்கள் அட்டகாசம் நாளுக்கு நாள் வளர்ந்து, எல்லை மீறவே, பிரின்ஸிபாலின் அறைக்கும், ஸ்டாஃப் ரூமுக்கும் நடுவே இருந்த அறைக்கு மாற்றினார்கள். [பனிஷ்மெண்ட் ட்ரான்ஸ்ஃபராம்!] அங்கே போயும் அடங்குவதாக இல்லை.*

*ஒருநாள் காலை பத்து மணியிருக்கும். ப்ரேயர் முடிந்து வகுப்புக்குள் நுழைந்தோம். என்னவோ பாட்டும் கூத்துமாக அமர்க்களம்! சிரிப்பு! ஒரு பக்கம் 'யோகா' டெமான்ஸ்டரேஷனை புனிதா கொடுக்க... அவளைச் சுற்றி ஒரு கும்பல்! இன்னொரு பக்கம் உஷாவுக்கு வந்திருந்த காதல் கடிதத்தைப் படிக்க அரசியல் மீட்டிங் போன்ற பரபரப்பு! [உயிருள்ளவரை உஷா!]*

*எங்க க்ரூப், மிக உயரமான ஜன்னல் திட்டின் மீது தொற்றி அமர்ந்தபடி, 'பூந்தோட்டத்தில் ஹோய்... காதல் கண்ணம்மா!' என்று கோரஸாகப் பாடிக் கொண்டிருந்தோம். ['பருவமே'...பாடல்...]*

*அப்போது மிகச் சரியாக யாரும் எதிர்பாராதபடி, பிரின்ஸி என்ட்ரீ!*

*''வாட்ஈஸ் திஸ்? சிம்ப்ளி ஹிலேரியஸ்! யூ ஹேவ் பீன் சான்ட்விச்ட் பிட்வீன் ஸ்டாஃப் ரூம் அண்ட் பிரின்ஸிபல்ஸ் ரூம்... ஸ்டில்... வெரி அன்ருலி!''*

*முகமெல்லாம் வியர்த்து, கோகுல் சான்டல் பவுடர் கோடாக இறங்க... சாமியாட*

## மறக்க முடியாத



ஆரம்பித்தார்.

''கண்ணம்மா... கண்ணம்மா... என்ன பாட்டு அது?''

போச்சுடா...! வகுப்பே திகைத்து நின்ற போது சின்ன பொறி நமக்குதான் கற்பனை ஊற்றெடுக்குமே!

''ஸாரி மேம்! இன்னிக்கு கண்ணம்மாவுக்கு பர்த்டே! அதான் பிறந்தநாள் வாழ்த்து பாடினோம்!'' என்றேன் ரொம்ப அப்பாவியாக முகத்தை வைத்துக்கொண்டு.

''ஹூ ஈஸ் கண்ணம்மா?''

நிஜமாகவே எங்கள் வகுப்பில் 'கண்ணம்மா' என்ற பெண் இருந்தும், அவளைக் காட்ட முடியவில்லை. ஏனென்றால், அன்றைக்கு என்று பார்த்து பழைய பாவாடை தாவணி அணிந்து, தூங்கி எழுந்த முகத்தோடு வந்திருந்தாள். உடனே என் மூளையில் சிறு பல்ப் ப்ளிச்! புது புடைவையில், ரோஜாப்பூவை சைடில் குத்திக்கொண்டு சுமாராக இருந்த 'அல்லி' என்ற பெண்ணைப் பிடித்து இழுத்து முன்னே நிறுத்திவிட்டேன்!

சட்டென்று தணிந்து டெம்பர் இறங்கியவர், ஒரு நிமிஷம், அவளை ஏற இறங்கப் பார்த்துவிட்டு, ''ஹாப்பி பர்த்டே கண்ணம்மா!'' என்று சொல்லி வாழ்த்திவிட்டுப் போய்விட்டார்.



போவதற்கு முன் ''ஹூ'யிஸ் கிளாஸ் ஈஸ் திஸ்?'' என்று கேட்க... பதற்றத்தில்,

'குண்டு வில்லி' என்றாளே ஒரு பெண்!

அடுத்த ஜெர்க்!

ஆசிரியர் 'குமுதவல்லி'க்கு நாங்கள் வைத்திருந்த பட்டப்பெயர்!

நல்லவேளை... பிரின்ஸி காதில் விழாததால் ஜஸ்ட் எஸ்கேப்!

தூரத்தில் குமுதவல்லி மிஸ் ஆடி அசைந்து வருவது தெரிந்ததும், கிளாஸே ஜன்னல் வழியாகக் குதித்து தப்பித்து கேன்டீனுக்கு ஓடியது! வராத பிறந்த நாளுக்காக கண்ணம்மாவும் அல்லியும் எல்லாருக்கும் ட்ரீட் வாங்கிக் கொடுத்து மூக்கால் அழுதார்கள்.

# நகைச்சுவை சம்பவம்?

**எஸ்.ரேணுகா, நீடாமங்கலம்**
**'பெருமை' எப்போது பொறாமை ஆகிறது...?**

சரியாக ப்ரூஃப் வாசிக்காதபோது!

**பி.ஹேமாம்புஜம், சென்னை - 17**
**அனுஷாவுக்கு சொந்த ஊரு எதுங்க?**

அந்த அளவுக்கெல்லாம் நமக்கு வசதி இல்லீங்க!

• பழநிபாரதி



**எஸ்.விஜயராணி,**
**ஓசூர் - 2**
**கவிஞர் பழநி பாரதியின் கவிதைகளில் உங்களுக்குப் பிடித்தது எது...?**




ஈ-ரோட்டில் ஓடிய ஒரு ஆட்டோவின் பின்புறம் கண்ட வாசகம்:

நெருங்கி இருந்த நண்பன் விலகிப் போனாலும் விலகி இருந்த எதிரி நெருங்கி வந்தாலும் ஆபத்தே!

**- ஏ.எஸ்.யோகானந்தம், ஔவையார்பாளையம்**

---

***தண்டவாளத்தில்***
***தலை சாய்த்துப் படுத்திருக்கும்***
***ஒற்றைப் பூ***
***என் காதல்...***
***நீ நடந்து வருகிறாயா...***
***ரயிலில் வருகிறாயா?***

ரயிலின் அதிர்வை இதயத்திலும் ஏற்றிய கவிதை இது!

**திலகவதி, தேனி**

**ஆணா... பெண்ணா...? உங்கள் பார்வையில் சமயோசிதமாகச் செயல்படுபவர் யார்...?**

ஒரு ஹெலிகாப்டர் பறந்து கொண்டிருக்கிறது. அதிலிருந்து ஒரு நூலேணி தொங்க... அதைப் பிடித்தபடி ஐந்துபேர் தொங்கிக் கொண்டிருந்தனர். நான்கு ஆண்கள். ஒரு பெண்!

ஐந்து பேரின் எடையை நூலேணி தாங்காது. யாராவது ஒருவர் கீழே குதிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் நூலேணி அறுந்து எல்லோரும் சாக வேண்டியதுதான்!

யார் குதிப்பது...? ஒரே குழப்பம்...

கடைசியாக அந்தப் பெண் குதிக்கத் தயாரானாள்.

''டியர் ஜென்டில்மென்... பெண்கள் எப்போதும் தியாகச் சுடர்களாகவே வாழ்ந்து மடிபவர்கள். மகளாக, சகோதரியாக, மனைவியாக, தாயாக, மருமகளாக, பாட்டியாக அவள் வாழ்நாள் முழுவதும் பிறருக்கு உதவுகிறாள். நானும் உங்களுக்கு உதவப் போகிறேன். உங்களுக்காக... உங்களைக் காப்பாற்ற கீழே குதிக்கப் போகிறேன்... நன்றி... வணக்கம்...!''

அவள் உணர்ச்சிகரமாகப் பேசி முடித்ததும், ஆண்கள் அனைவரும் மெய்ம் மறந்து கை தட்டினார்கள். பெண் தப்பித்தாள்!

**ப.ராமகிருஷ்ணன், காயக்காடு**

**எதிலும் அதிகம் கிடைக்க வேண்டுமானால் என்ன செய்ய வேண்டும்?**

குறைவாக ஆசைப்பட வேண்டும்!

**எம். லெட்சுமி முருகன், பத்தமடை**

**அதிர்ஷ்டம் என்பது என்ன...?**

அடுத்தவனின் வெற்றியைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாதவன் கண்டுபிடித்த அஜீரண வார்த்தை அது!

**லக்ஷ்மி சுப்ரமணியன், வைத்தீஸ்வரன்கோயில்**

**எவ்வளவோ படித்த பெண்கள்கூட வஞ்சக ஆண்களின் வலையில் மிக எளிதாக விழுந்து விடுகிறார்களே!**

ஆண்கள் மீது கொஞ்சமும் தப்பில்லை. ''நீ எவ்வளவு அழகு தெரியுமா?'' என்று பெண்களிடம் ஒரேஒரு முறைதான் சொல்கிறார்கள். ஆனால், குட்டிச்சாத்தானோ அதை நூறு தடவை அவளது காதுக்குள் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லித் தொலைக்கிறதே...! ○



www.kalyansarees.co.in
100
பத்துப் பொருத்தம் பார்த்து,
பெண்ணுக்கு கல்யாணம்
பண்ணி வைக்கிறோம்...
பட்டுப் பொருத்தம்
பார்க்க வேண்டாமா?
வைபவ்
திருமண
பட்டுக்கள்
ஒவ்வொரு மணப்பெண்ணுக்கும்
பொருத்தமான மங்களகரமான
பட்டுக்கு, 100 வருட பாரம்பரியமுள்ள
கல்யாண் சாரீஸ் வழங்கும்
வைபவ் Wedding கலெக்ஷனை
நான் பரிந்துரைக்கிறேன்.
Suhasini Maniratnam
கல்யாண்
சாரீஸ்
பட்டின் தலைநகரம்
100 அடி ரோடு, கோயமுத்தூர். போன் : 0422-2529993 / 4

கலக்க வருதுப்பா

# கல்கி

கெட் ரெடி!
கெட் ரெடி!
கெட் ரெடி!

## உங்க மாவட்டத்துல
## 'சூப்பர்' எதுங்க? 'வேஸ்ட்' எதுங்க?

- நீங்க ஜாலியா ரவுண்டடிக்கிற டூரிஸ்ட் ஸ்பாட் எது?
- பார்த்ததும் பரவசமா கும்பிடு போடற கோயில் எங்கெல்லாம் இருக்கு?
- அசத்தலா போட்டுக்கிட்டு அதிரடி பண்ண சேலை.ஜீன்ஸ் சுத்துவட்டாரத்துல எங்கே பெஸ்ட்டா கிடைக்கும்?
- உங்க மாவட்டத்தோட தலை போற பிரச்னை எதுங்க? எப்படித் தீர்க்கலாம்ன்னு நினைக்கறீங்க?
- மிஸ்டர் மாவட்டம் யாருங்க! என்ன காரணமுங்க?
- கலக்கலா கதை எழுதுவீங்களா? அசத்தலா கவிதை வருமா?
- லொள்ளு பண்ற 'ஜோக்ஸ்' கைவசம் இருக்கா?

-'ஆமா'ன்னா உடனே 'கல்கி'க்குத் தட்டி விடுங்க!




# நீங்க ச்சும்மா கோடு போடுங்க...
# நாங்க உடனே ரோடு போடறோம்!

ஆமாம்! உங்கள் மாவட்டத்துக்கு 'கல்கி' குழு, நேரில் வந்து உங்கள் பிரச்னை / யோசனையை ஆராய்ந்து, உங்கள் வாய்ஸுக்கு 'கல்கி' இதழ் மூலம் மைக் கொடுக்கும்?

ஆனா சில கண்டிஷன்ஸ்...

- கீழே உள்ள கூப்பனைக் கத்தரித்து ஒட்டி அனுப்பப்படும் கடிதம், படைப்பு மட்டுமே, பரிசீலனைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படும்...
- ஒரு கடிதத்தில் 5 செய்திகள் / படைப்புகள் மட்டுமே இருக்கலாம்.
- ஒருவரே எத்தனை கடிதம், படைப்புகள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம் (தனித்தனி கூப்பனுடன்).

ர்றோம்...

- பிரசுரமாகும் கடிதங்கள், யோசனைகள், படைப்புகளுக்குச் சன்மானங்கள் உண்டு.
- வாசகர்கள் தேர்வு செய்யும் மிகச் சிறந்த கடிதம் அல்லது யோசனை அல்லது படைப்புகளுக்குச் சிறப்புப் பரிசும் உண்டு...
- மாவட்டத்தின்...

பிரச்னைகளுக்கு - ☑ பெட்டிஷன் பாக்ஸ்

ஆன்மிக, வியாபார, சுற்றுலா தலங்களின் சிறப்புக்கு - ☑ நியூஸ் ஏந்தி பவன்

சிறுகதைகள், கவிதைகளுக்கு - ☑ வேடந்தாங்கல்

நகைச்சுவைக்கு - ☑ ஜோக் ஃபால்ஸ்

என்றவாறு கூப்பனில் ☑ செய்து கவரின் மேல் ஒட்டி, உங்களின் முழு முகவரி, தொலைபேசி தொடர்பு எண் ஆகியவற்றைக் கட்டாயம் எழுதி அனுப்பவும்.

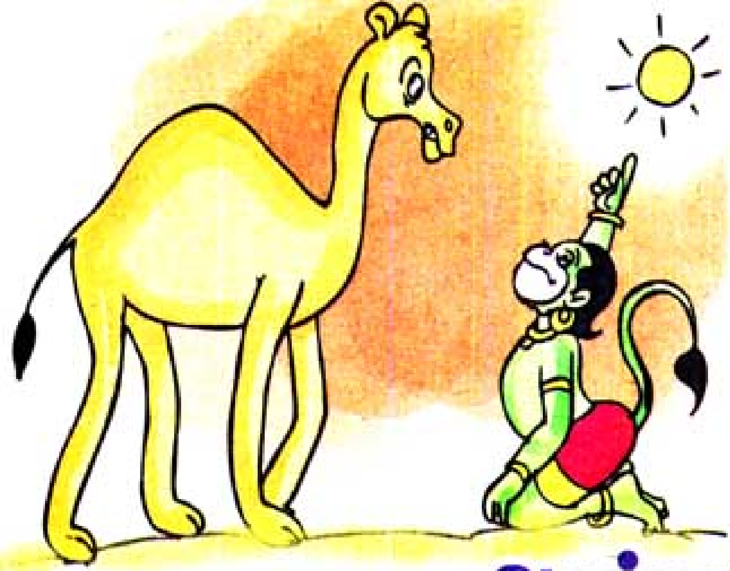
**கடிதங்கள் வந்து சேரவேண்டிய கடைசி தேதி : 15.06.09**

**கலக்க வருதுப்பா கல்கி**
**உதகை மாவட்டம்**

☐ நியூஸ் ஏந்தி பவன் ☐ பெட்டிஷன் பாக்ஸ்
☐ வேடந்தாங்கல் ☐ ஜோக் ஃபால்ஸ்

47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

ம.ம.



தருவதாகச் சொன்னார்.

அனுமாரும் அதற்குச் சம்மதித்து சூரியனுடனேயே சென்று எல்லா கல்வி, வித்தைகளையும் கற்றுக்கொண்டார். இறுதியில், இலக்கணம் கற்றுக் கொள்ளும்போது சூரியனின் வெப்பம் தாங்காமல் கீழே விழுந்துவிட்டார். அப்படி அவர் விழுந்த இடம் ஒரு பாலைவனம்.

# ஆஞ்சநேயரும், ஒட்டகவாகனமும்!

'ஆலய அதிசயங்கள்' இணைப்பு மலரில் ராஜஸ்தானில் ஆஞ்சநேயருக்கு ஒட்டகம், வாகனமாக இருப்பதாகப் படித்தேன். பெங்களூரிலுள்ள சஞ்ஜெய் நகர் என்ற பகுதியில் ராதா கிருஷ்ணர் ஆலயம் இருக்கிறது. இங்கு ஒட்டக வாகனத்துடன் ஆஞ்சநேயரைத் தரிசிக்கலாம். இதைப் பற்றி அர்ச்சகரிடம் கேட்டபொழுது ஆச்சர்யமான கதை ஒன்றைச் சொன்னார். இந்தக் கதை 'சுதர்சன சம்ஹிதி' என்ற புராண நூலில் காணப்படுகிறது.

ஸ்ரீ அனுமான், சிறுவயதில் கல்வி கற்றுக் கொள்ளும் ஆர்வத்துடன், பல குருமார்களிடமும் சென்று வேண்டினார். அனைவரும் மறுத்துவிட்டனர். அழுதுகொண்டே தன் தாயாரிடம் சென்ற பொழுது, அஞ்சனா தேவி சூரியனிடம் சென்று கேட்கச் சொன்னார்கள். அதன்படி சூரியனிடம் கேட்டபொழுது, ஓய்வில்லாமல் தான் சுற்றிக்கொண்டே இருப்பதால் தன்னுடனே தொடர்ந்து, தடங்கலில்லாமல் வந்தால் அனுமனுக்குக் கல்வி கற்றுத்

அந்தச் சமயத்தில் ஒட்டகக் கூட்டம் ஒன்று, அங்கே சென்று கொண்டிருந்தது. அவை அனுமாருக்குத் தண்ணீர் தந்து ஆசுவாசப்படுத்தின. தன்னை சூரியனிடம் சேர்க்கும்படி அவர்களை வேண்டினார். தங்களை வாகனமாக ஏற்றுக்கொண்டால் அனுமாருக்கு, உதவுவதாக ஒட்டகங்கள் கூறின.

அனுமார் சம்மதிக்கவே, ஒட்டகங்களின் உதவியால் மறுபடியும் சூரியனிடம் சேர்ந்து, தொடர்ந்து கல்வி கற்றுத் தேர்ச்சி பெற்றார். தம் வாக்குப்படியே, அனுமாரும் ஒட்டகத்தை தனது வாகனமாக ஆக்கிக் கொண்டார்.

''மொழியில் நல்ல மதிப்பெண் பெற விரும்பும் மாணவர்கள், ஒட்டக வாகனத்துடன் கூடிய அனுமானை வழிபட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்'' என்று அர்ச்சகர் கதையை முடித்தார்.

- ரமணி, பெங்களூரு - 75

புராணம்

# Rishithaa SLIM & CAARE®

We care a lot for you...

## உடல் எடை குறைப்பு மற்றும் வனப்பு நிலையம்

### எடைக்குறைப்பு, உடல் வனப்பு

ரிஷிதாவின் ஸ்லிம் அண்ட் கேர் நிறுவனத்தில் சேர்ந்து பயன் பெறுங்கள்! இருபது செஷன்களில் 20 கிலோ எடை வரை குறைத்துக் கொள்ளலாம். 110-120 கிலோ என்பது போல் மிக அதிக எடை கொண்டவர்கள் மேலும் அதிக செஷன்களில் சேர்ந்து 30 கிலோ எடை வரை குறையலாம். அங்குள்ள இறக்குமதி செய்யப்பட்ட கருவிகள் உடலில் அதிகப்படி சதை போட்டிருக்கும் பகுதிகளாகப் பார்த்து எடையைக் குறைப்பதால் உடலும் அழகான அற்புத வடிவத்தைப் பெறுகிறது.

### கண்களின் கீழே கருவளையங்களா?

தொடர்ந்து சரியாகத் தூக்கம் இல்லாமை, மனச்சோர்வாலும் இப்படி ஏற்பட்ட கருவளையங்கள் மறைய வகுப்புகள் உண்டு. இந்தக் கோர்ஸில் சேர்ந்த மூன்றிலிருந்து நான்கு வகுப்புகளிலேயே விளைவுகள் தெரியத் தொடங்கிவிடுகிறது. எட்டு செஷன்களில் வேண்டிய மாறுதல்கள் ஏற்படும்.



### முகத்தில் அழகான மாறுதல்கள்

மிகவும் அகலமான முகம், டபுள்சின், முகச் சுருக்கங்கள் போன்றவற்றால் சங்கடமாக உணர்கிறீர்களா? இந்தக் குறைகளைப் போக்க ரிஷிதா ஸ்லிம் அண்ட் கேர் மையத்தில் ஃபேஸ் லிஃப்டிங் கோர்ஸ் நடத்துகிறார்கள்.



### மேலும் பல சிறப்புகள்

- ★ எடைக் குறைப்புக்கான கட்டணத்திலேயே தியானம், பிராணாயாமம், யோகா ஆகியவற்றையும் கற்றுத் தருகிறார்கள்.
- ★ கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் கிடையாது. சமச்சீர் உணவு என்பது போன்ற சின்ன மாற்றங்கள், அவ்வளவுதான். மற்றபடி வாக்கிங் பயிற்சி கூடத் தேவை இல்லை. வகுப்புகள் முடிந்தபிறகு குறைந்துவிட்ட எடை மறுபடியும் வந்து சேராமலிருக்க எளிய ஆலோசனைகளைத் தருகிறார் ரிஷிதா.
- ★ ரிஷிதாவின் ஸ்லிம் அண்ட் கேர் நிறுவனத்தில் பெண்களுக்கு மட்டும்தான் அனுமதி.

| Chennai | Coimbatore |
|---|---|
| 14/56, 1D, 1st Floor, Hill Crest Apts., Venkatanarayana Rd, T.Nagar, Ch - 17. | # 32/1, Bharathi Park, 2nd Cross street, Saibaba Colony, Coimbatore, |
| Ph: (044) 2433 2838, 98849 03059 | Ph: 0422-2452 114, 98849 03059 |

சிரிப்பு... சிரிப்பு...

அமெரிக்கர் ஒருவர் உலகம் சுற்றிப் பார்க்கக் கிளம்பினார். முதலில் அவர் சென்றது சீனா. ஒரு தேவாலயத்துக்குச் சென்று புகைப்படம் எடுத்துக்கொண்டிருந்த அவர், சிறப்பான மரவேலைப்பாடு செய்யப்பட்ட ஒரு மேஜை மீது, அழகிய தங்கத் தொலைபேசி ஒன்றைக் கண்டார்.




# பூமியில் சுவர்க்கம்!

அதில் 'அழைப்பு ஒன்றுக்கான கட்டணம் 10,000 டாலர்' என்று எழுதி வைக்கப்பட்டிருந்தது. அங்கிருந்த ஒரு பெண்மணியிடம் அது குறித்து அவர் விசாரித்தார். ''ஓ, இதுவா, இது சுவர்க்கத்துடன் நேரடி இணைப்பைக் கொண்டது. இதன் மூலம் கடவுளுடன் உங்களால் பேச முடியும்,'' என்றார் அவர். அவரிடம் நன்றி கூறிவிட்டு அங்கிருந்து அகன்றார் அந்த அமெரிக்கர்.

அதன்பின் ரஷ்யா, ஜெர்மனி, ஃபிரான்ஸ், பாகிஸ்தான், இலங்கை என்று பல நாடுகளுக்கும் சென்ற அவர், அந்நாடுகளிலிருந்த தேவாலயங்களிலெல்லாம் தங்கத் தொலைபேசிகளையும், அவற்றினருகே 'அழைப்பு ஒன்றுக்கான கட்டணம் 10,000 டாலர்' என்று எழுதியிருப்பதையும் கண்டார்.

பயணத்தை முடித்துக்கொண்டு அமெரிக்கா திரும்புமுன், கடைசியாக இந்தியாவுக்கு வந்த அவர், இந்தியாவிலுள்ள தேவாலயங்களிலும் தங்கத் தொலைபேசி இருக்கிறதா என்று பார்க்க விரும்பினார். அவர் முதலில் நுழைந்த தேவாலயத்திலேயே தங்கத் தொலைபேசி வைக்கப்பட்டிருப்பதைக் கண்டார். ஆனால், அதனருகே 'அழைப்பு ஒன்றுக்கு 1 ரூபாய்' என்று எழுதப்பட்டிருந்தது கண்டு அவருக்குப் பெரும் ஆச்சரியம் ஏற்பட்டது.

''இந்தியாவில் மட்டும் கடவுளுடன் பேச ஏன் இவ்வளவு குறைவான கட்டணம்?'' என்று ஆச்சர்யத்துடன் கேட்டார்.

பாதிரியார் புன்முறுவலுடன் பதிலளித்தார்: ''மகனே, இந்திய நாடே ஒரு சுவர்க்க பூமிதான். அதனால் இங்கே லோக்கல் கட்டணமே வசூலிக்கப்படுகிறது'' என்றார்.

நமது இந்தியாதான் பூமியின் சுவர்க்கம். இந்தியர்களாக இருப்பதில் பெருமை கொள்வோம்!

**- ஸ்ரீமதி ரவிச்சந்தர், தில்லி**

- ஏராளமான ஓவிய ஆசிரியர்களை உருவாக்கிய ஒப்பற்ற கலைக்கூடம்.
- பலரும் வேலைவாய்ப்பைப் பெற்றுள்ளனர்.

விவரப்புத்தகம் **இலவசம்**

அஜந்தாவின் அர்ப்பணிப்பில் உங்களையும் இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்...

# ஓவிய ஆசிரியர் பயிற்சி

**வீட்டில் இருந்தபடியே தபால் மூலம் படிக்கலாம்.**

**கல்வித் தகுதி - SSLC, +2**

ஆண்கள், பெண்கள் தனித்தனி வகுப்புகள்.
நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு.

வரும் நவம்பரில் தமிழ்நாடு அரசுத் தொழில் நுட்பத் தேர்வு Free Hand Drawing Higher Grade தேர்வு எழுதி நீங்களும் ஓவிய ஆசிரியர் ஆகலாம்.

மேலும் விவரமறிய உங்கள் முகவரியை ஒரு தபால் கார்டில் எழுதி அனுப்புங்கள் அல்லது தொலைபேசியில் தெரிவியுங்கள் அல்லது SMS அனுப்புங்கள்
இலவச விவரப் புத்தகம் உங்கள் வீடுதேடி வரும்.

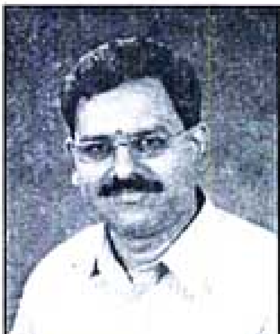
# AJANTHA SCHOOL OF ARTS

(Govt.Regd.)

வெற்றிகரமான 23-ஆம் ஆண்டில் ...

No.6, Muthu Nagar, Poonamallee, Chennai - 56.
Ph: 044 - 26490363, Cell: 93810 50477, 99403 90708.





# பாரம்பரிய ஜோதிடர்

துயரத்தின் பிடியிலிருக்கும் பலரும் இவர் பார்வைபட்ட பிறகு வாழ்க்கையின் உயர்ந்த நிலையை அடைந்துவிடுகின்றனர்.

திருமணத் தடை, குழந்தையின்மை, கணவன் மனைவி பிரிவு, கல்வித் தடை, வேலையின்மை, கொடிய நோய்கள் போன்றவற்றை எளிமையான பரிகாரம் மூலம் இவர் தீர்க்கும் விதம் வியக்கத்தக்கது.

**ஜாதகம் கணிப்பதிலும், குழந்தைகளுக்கு அதிர்ஷ்டப்பெயர் சூட்டுவதிலும் வல்லவர் இவர்.**

*வெளியூர் அன்பர்கள் ஒரு ஜாதகத்தின் இரண்டு கேள்விகளுக்குப் பதில் பெற ரூ.200/- M.O. (or) D.D. அனுப்பவும். ஜாதக நகல் + ரூ.5 அஞ்சல் தலை ஒட்டிய சுய விலாசமிட்ட கவர் இணைக்க வேண்டும். ஜாதகம் இல்லாதவர்களுக்கு எங்கள் பிரசன்ன முறையில் பதில் பெறலாம்.*

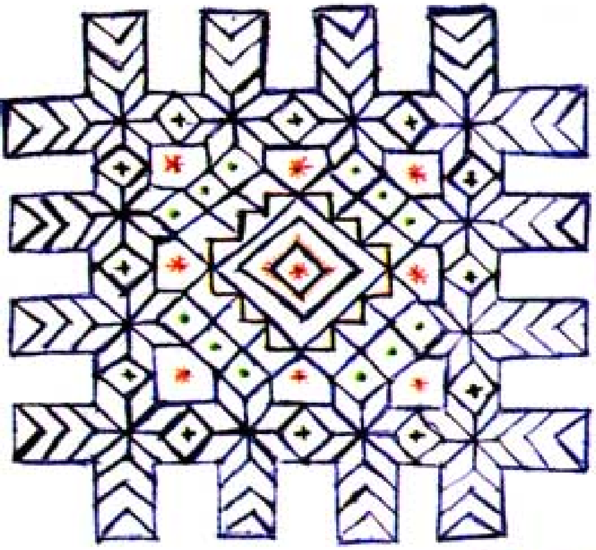
# Prof. S.பஞ்சநாதன்

**வாக்குச் சித்தர் ஜோதிட நிலையம்,** எண்.8/27, 3rd மெயின் ரோடு, தில்லை கங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. தொலைபேசி - (044) 22670573, 9444453693

ரகசியங்கள் ரகசியமாய் இருக்கும். ◆ தொலைபேசி மூலம் முன் அனுமதி பெற்று வருக!

**SATISFACTION GUARANTEED**

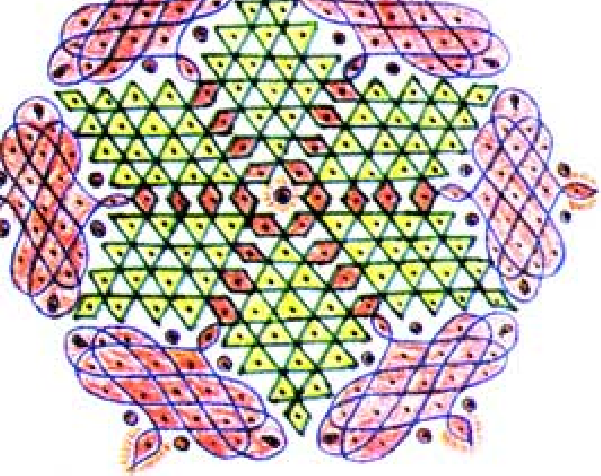
# வண்ணக்



15 புள்ளி 15 வரிசை
3 புள்ளி 3 வரிசை
1 புள்ளி விட்டு 4
பக்கங்களும்
டி. ஜானகி,
குளித்தலை - 104



10-10 நேர்புள்ளி
கலா கணேஷ்,
பாண்டிச்சேரி



19 - 10 இடைப்புள்ளி
வி. முத்துலக்ஷ்மி,
ஹைதராபாத் - 49

வாசல் அழகு

# கோலங்கள்!

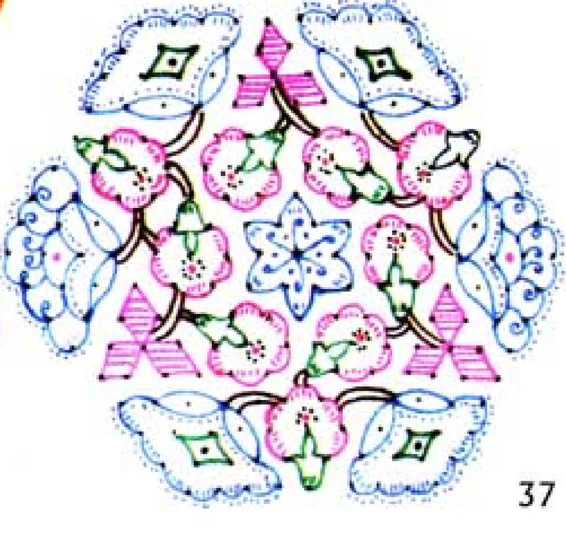
21 புள்ளி 1 வரை
நேர்புள்ளி
**என். ரங்கநாயகி,**
**கோவை - 25**





14 புள்ளி 2 வரிசை
2 வரை நேர்புள்ளி,
**வீ. சுப்புலக்ஷ்மி,**
**திருநெல்வேலி - 11**

17- 9 இடைப்புள்ளி
**ஆர். சாந்தா,**
**சென்னை - 4**



## வாசகர் பூமராங்



# அவங்க சொல்றது உண்மையல்ல!

'எங்க வாழ்க்கை' பகுதியில், ''நாங்களும் மனுஷிங்கதானே?'' படித்தேன்.

'அவசரத்துக்கு லீவு போட முடியாது' என்று வேலைக்காரர்கள் சொல்லியிருப்பது உண்மையல்ல. வீட்டில் இருந்தபடியே யாரையாவது அனுப்பி, ''உடம்புக்கு முடியலை, ...சொந்தத்துல கல்யாணம், வருகிற ஞாயிறு வர மாட்டேன்'' என்று தயக்கமில்லாமல் அறிவிப்பார்கள்.

எங்க வீட்டில் வேலை செய்கிற அம்மா, திருவிழா என்று சொல்லி நான்கு நாட்கள் திடீர் லீவு போட்டு விடுவார்கள். மழை நாட்களில், காய்ச்சல், தலைவலின்னு லீவு... வீட்டுக்காரருக்கு திவசம் என்று இரண்டு நாட்கள் லீவு... நிலைமை இப்படி இருக்க அவசரத்துக்கு லீவு போட முடியாதாமே?

அவங்க சொல்லியிருக்கிற மாதிரி, எக்ஸ்ட்ரா ஒருவேலை சொல்ல முடியாதே, சொன்னாலும் 'செய்ய முடியாது... நேரமில்லை'ன்னு பதில் வரும். இல்லையென்றால், கூட்டிக் கொடுங்க என்று கறாராக பதில் வரும். இருபது நாட்கள் நாங்கள் ஊருக்குப் போனாலும், ஒரு வாரம் அவங்க லீவு எடுத்தாலும் சம்பளத்தில் குறைப்பதில்லை. சிலர் ஐந்தாறு வீடுகள் வேலை செய்வதால், ஒரு வீட்டுக்கு 30 அல்லது 40 நிமிடங்கள்தான் வேலைக்கு ஒதுக்குகிறார்கள். வேலைச்சுத்தம் 100% இருக்காது.

தீபாவளிக்கு 'டபுள் போனஸ்' வேண்டுமென்று அதட்டியும் மிரட்டியும் கேட்கிறார்கள். சில பேர் கெஞ்சுகிறார்கள்.

ஆசிரியர் அவர்களே, ''நாங்களும் மனுஷிங்கதானே?''

**- சுமதி விஜயராஜ், கோவை**



சரும அலர்ஜி, ஆஸ்துமா அலர்ஜியால் பாதிக்கப்பட்டோர், அமிலத் தன்மையுள்ள தக்காளி, ஆரஞ்சு, திராட்சை, எலுமிச்சை போன்ற பழரசங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

**- கீதா சுப்பிரமணியன்,**
**சென்னை - 91**

# ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

**ஆழ்மனதின் சக்தி!**

**ALPHA™ MIND POWER**

"Unwind Your Mind & Empower Yourself"

**மனோ சக்தி நிபுணர் டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன்**

அளிக்கும் இந்தியாவின் பழம்பெரும் சித்தர்களின் சக்தியுடன் கூடிய ஒரு நாள் ஆல்ஃபா தியான பயிற்சி



- மன அழுத்தம் குறைக்க
- பண வரவை அதிகரிக்க
- உறவுகளைச் சீர்படுத்த
- குடும்பத்தில் அன்பு நிலவச் செய்ய
- நோய் தீர்க்க, நிம்மதியாக தூங்க
- பரீட்சையில் அதிக மார்க் வாங்க
- மகிழ்ச்சியுடன், தன்னம்பிக்கையுடன், வெற்றியுடன் வாழ

தபால் மூலம் கற்கலாம் ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் ஆடியோ சிடி மற்றும் பயிற்சி புத்தகம் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் தபால் மூலம் பெறலாம்.

ஒரு நாள் பயிற்சி மட்டுமே!

ஆர்.எஸ்.ஆர்.பிளாசா, 3வது தளம், 50, 51 ஆற்காடு ரோடு,
சாலிகிராமம், சென்னை - 600 093. இந்தியா
ஃபோன் : +91- 44 - 2376 0007, 2376 6555
மொபைல் : 98414 02000, 98412 72146, 98416 96664
e-mail : amp@alphamindpower.net www.alphamindpower.net

**ஆல்ஃபா தியான அனுபவம் இதோ ஒரு கடிதம்**

**ஜூன் 2009**

நீண்ட நாட்களாக என் தங்கைக்கு திருமணம் நடைபெறாமல் தடைபட்டுக் கொண்டிருந்தது. பிறகு நான் ஆல்ஃபா தியானத்தின் மூலம் அவள் திருமணம் முடிந்து புகுந்த வீட்டில் கணவன், மற்றும் மாமியார், மாமனாருடன் சந்தோஷமாக இருப்பதுபோல் காட்சியாகப் பார்த்து வந்தேன். ஒரு மாதத்திலேயே அவளின் திருமணம் நல்ல முறையில் நடந்தேறியது. ஆல்ஃபாவிற்கு நன்றி! குருஜீக்கு நன்றி!

ஆல்ஃபா சித்ரா, மதுரை

அனைத்து ஊர்களிலும் பயிற்சி வகுப்புகள் நடைபெறுகின்றன.

அடுத்துவரும் பயிற்சி வகுப்பு

**திருச்சி 14.6.2009**
**சென்னை 28.6.2009**
**கோயம்புத்தூர் 12.7.2009**





# சாய்சரண்

## முதியோர் இல்லம்

ஒருவரது வாழ்நாளின் முதுமை கட்டத்தில் அவர்கட்கு தேவைப்படும் ஆதரவும், இன்முகமும், பாசமும் கொண்ட பணிவிடையை செய்யும் வகையில் உண்டாக்கப்பட்டது "சாய் சரண் டிரஸ்ட்" அத்தகைய பெரியோர்களை கவனித்துக்கொள்ள, உங்கள் ஆதரவை வரவேற்பதன் மூலம் இந்த அமைப்பின் சீரிய செயல்பாட்டை மேன்மையடையச் செய்ய விழைகிறோம்.

இல்லத்திற்கு தேவையான பொருட்கள், நன்கொடைகளை **"Saicharan Trust"** க்கு அனுப்பி வைக்கவும்



# சுபயாத்ரா



**ஷிரிடி சாயிபாபா தரிசனம்**

ஷிரிடி - சனி சிங்கனாபூர் - மஹாகணபதி பிரதி புதன் - (4 நாட்கள்) ரூ.2500/-
(ரயில் - பஸ் - தங்கும் வசதி)

**ஷிரிடி சாயிபாபா தரிசனம்**

உங்கள் தேதியில் 4 நபர் - ரூ.12000/-

**கர்நாடகா சுற்றுலா** 24-06-09 29-07-09
உடுப்பி - மூகாம்பிகை - தர்மஸ்தலா - சிரிங்கேரி - சுப்ரமண்யா (4 நாட்கள்) ரூ.3000/-

**மந்திராலயம் - நவபிருந்தாவன்**

02-07-09 06-08-09 3 நாட்கள் ரூ.2300/-

**பண்டரிபுரம் - துல்ஜாபூர் - சோலாபூர்**

25-06-09 30-07-09 (3 நாட்கள்) ரூ.2300

விவரங்களுக்கு 43, தெற்கு மாடவீதி (சித்ரகுளம் எதிரில்) மயிலாப்பூர், சென்னை-4 போன் : 24950218, 2495 2319

# "என் ராஜா... அழாதேடா!"

★ கோடைக் காலம் வந்தாச்சு. வெய்யில் மண்டையைப் பிளக்கப் போகிறது. குழந்தைகளானாலும், பெரியவர்களானாலும் எவ்வளவு தண்ணீர் குடித்தாலும் இந்த நீர்க்கடுப்பு வந்து தொல்லை பண்ணுமே. இதோ, சுலபமான வழி. ராத்திரி படுக்கப் போகும்போது வெள்ளைச் சுண்ணாம்பை தண்ணீர் விட்டுக் குழைத்து, இரண்டு கால்களின் பெருவிரல்களிலும் (நகம் உள்பட) மேல்புறம் பூசிக் கொண்டு தூங்கினால் மறுநாள் காலை விழிக்கும்போது நீர்க்கடுப்பு போயே போச்சு!



★ உஷ்ணத்தாலே வயிறு வலிச்சு 'நச்சு, நச்சு'னு பேதியாகிறதா? எட்டு மிளகு, ஒரு ஸ்பூன் துவரம் பருப்பு, ஒரு கல்லு உப்பு, மூன்றையும் பொடி பண்ணி, சுடச்சுட சாதத்தின் மேல் போட்டு, பொரிய, பொரிய ஒரு ஸ்பூன் நெய்யைக் காய்ச்சி, அதன் மேல் விட்டுப் பிசைந்து, மூன்று கவளங்கள் சாப்பிட்டால் உஷ்ண பேதி உடனே நின்றுவிடும்.

★ சிலருக்கு வெயிலில் வெளியே போய் விட்டு வந்தால் கண்களை இருட்டிக் கொண்டு தலை சுற்றி பூமியே தட்டாமாலை ஆடுவது போல் இருக்கும்.

கொட்டைப் புளி, ஒரு துண்டு வெல்லம், ஒரு ஸ்பூன் சீரகம் மூன்றையும் ஒன்றாக நசுக்கி, உருட்டி, வாயில் அடக்கிக் கொண்டு, கண்களை இறுக மூடிக் கொண்டு படுத்துக்கொள்ளுங்கள். தலையணை கூடாது. இந்த ரசம் தொண்டையில் இறங்க இறங்க தலை சுற்றலும் குறையும்.

★ அட, சூடு அதிகமாகி, கண்ணிலிருந்து ஜலம் கொட்டுகிறதா? கண்களைக் கசக்கிக்கொண்டே இருக்கணும் போலத் தோன்றுகிறதா? ஒரு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குக்கரை திறந்தவுடன் சாதத்திலிருந்து ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து, ஒரு சின்ன வெள்ளைத் துணியில் வைத்து மூட்டையாகக் கட்டி, இந்த விளக்கெண்ணெயில் தேய்த்து, கண் இமைகள் மீது ஒற்றி, ஒற்றி எடுங்கள். இதுபோல மூன்று நாள் செய்தால் நான்காம் நாள் கண் தெளிவாகத் தெரிவதோடு வலியும் இருக்காது.



★ பல்வலியா? நாட்டு மருந்துக் கடையில் லவங்கத் தைலம் கிடைக்கும். அதை பஞ்சில் நனைத்து, வலி இருக்குமிடத்தில் வைத்தால் வலி குறைவதோடு இதமாகவும் இருக்கும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறையாவது இந்த வைத்தியத்தை செய்ய வேண்டும். கெட்ட நீர் வெளியே வருவதோடு கிருமித் தொற்றும் கட்டுப்படும்.

★ சளி, கோழை எதுவுமில்லாமல் வெயில் காலத்தில் வரட்டு இருமல் வந்து தொல்லை தருமே. இதோ இருக்கிறது மிளகு உருண்டை. ஒரு ஸ்பூன் மிளகை தூளாக்கவும். இலுப்பைக் கரண்டியில் ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு அதில் ஒரு துண்டு வெல்லத்தையும், இந்த மிளகுப் பொடியையும் போட்டு சூடு பண்ணவும். திரண்டு வரும்போது இறக்கி, சிறு, சிறு உருண்டைகளாகப் பண்ணி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு உருண்டையை எடுத்து வாயில் அடக்கிக்கொண்டால், அந்தக் காரம், தித்திப்பு இரண்டும் சேர்ந்து, தொண்டையில் இறங்க இறங்க, தொண்டைக்கு இதமாக இருக்கும். வரட்டு இருமலும் குறையும்.



பாட்டி வைத்தியம்

★ ராத்திரி முழுவதும் கண் விழித்து பரீட்சைக்குப் படித்ததெல்லாம் தேர்வு முடிந்த பின்னால் தான் படுத்த ஆரம்பிக்கும். ஆம், அதுதான் பித்தம். சாப்பாட்டைப் பார்த்தாலே குமட்டிக்கொண்டு

வரும். இதற்கு எளிய வழி உண்டு. 100 கிராம் சீரகத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நான்கு பெரிய எலுமிச்சம் பழங்களைப் பிழிந்து ரசம் எடுத்து, அதில் இந்தச் சீரகத்தை இரண்டுநாள் ஊற வையுங்கள். ரசம் நன்றாக சீரகத்தில் ஏற வேண்டும். வாயில் போட்டுப் பார்த்தால் தெரியும். பிறகு ஊறிய சீரகத்தை எடுத்து வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும். நன்றாக உலர்ந்ததும் காற்றுப் புகாத பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். பித்தம் அதிகமாகி, குமட்டிக்கொண்டு வரும் போது, ஒரு ஸ்பூன் சீரகத்தை எடுத்து வாயில் அடக்கிக் கொண்டால் பித்தம் தானாகக் குறையும்.

★ காலில் பித்த வெடிப்பா? மெழுகுவத்தி எரியும்போது உருகி வரும் மெழுகை எடுத்துக் கொள் ளுங்கள். ஒரு ஸ்பூன் தேங்காயெண் ணெயில் இந்த மெழுகைக் கலந்து வெடிப்பின் மேல் தடவி ஒரு பழைய ஸாக்ஸை போட்டுக்கொண்டு தூங்குங் கள். காலையில் எழுந்ததும் ஒரு வாளி யில் மிதமான வெந்நீர் எடுத்துக் கொண்டு, அதில் ஒரு பிடி கல் உப்பைப் போடுங்கள். உப்பு கரைந்ததும் அதில் இரண்டு கால்களையும் ஐந்து நிமிடம் வைத்திருங்கள். இப்படி ஒரு வாரம் தொடர்ந்து செய்தால் வெடிப்பு மறைவ தோடு உள்ளங்காலும் மெத்தென்று பட்டுப் போலாகும்.



★ வயிறு மப்பும், மந்தாரமாக இருக் கிறதா? குழந்தைக்கு என்றால், இதை மந்தம் தட்டியிருக்கிறது என்போம். பெரியவர்களுக்கானால் இதை 'அஸி டிட்டி' என்போம். இதற்கு கைகண்ட மருந்து ஓமம்தான். இரண்டு தம்ளர் சுத்தமான தண்ணீரில் ஒரு பிடி ஓமத்தைப் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இரண்டு தம்ளர் ஒரு தம்ள ராகச் சுண்ட வேண்டும். இந்த ஓம ரசத்தை குழந்தைகளுக்கு ஒரு பாலாடை யும், பெரியவர்களுக்கு அரைத் தம் ளரும் கொடுக்கலாம். ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை என்று மூன்று நாள் சாப்பிட் டால் இந்த மந்தம் குறைந்து 'கலகல' என பசி எடுக்கும். புளி ஏப்பமும் குறை யும்.

★ வாய்ப்புண். இது வந்து விட்டால் ஒன்றும் சாப்பிட முடியாது. ஏன்? சிலருக்கு நாக்கைச் சுழற்றி பேசக் கூட முடியாது. ஒரு துண்டு கொப்பரை, ஒரு ஸ்பூன் கசகசா, இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்தரைத்து, ஒரு தம்ளர் பசும்பாலில் அதை போட்டுக் கொதிக்க வைத்து காலையும், மாலையும் மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் மறைந்து போகும். வாய்ப்புண் அதிகமாக இல் லாமல் ஒன்று, இரண்டு இருந்தால் நாக்குக்கு அடியில் ஒரு துண்டு கொப் பரையை அடக்கிக்கொண்டால்கூட போதும். அந்த ரசம் புண்ணின் மேல் படப் பட அதன் வீரியம் குறைவதோடு, இன்னொரு இடத்தில் வராமலும் இருக் கும்.

**– டி.கே.லக்ஷ்மி கிருஷ்ணஸ்வாமி,**
**திருப்பதி**




# சிறுநீர் கசிவு பிரச்னையா?

இன்னும் ஏன் தயக்கம்?

"நீங்கள் அணுக வேண்டிய சிறப்பு மருத்துவர்

## UROGYNECOLOGIST

இருமினாலோ,
தும்மினாலோ
சிறுநீர் கசிவு
ஏற்படுகிறதா?

## "சிலிங் சிகிச்சை"

"வலியில்லாமல், இரத்தக் கசிவில்லாமல் ஒரே நாளில் வீடு திரும்புங்கள்". அமெரிக்காவில் UROGYNECOLOGY FELLOWSHIP பட்டம் முடித்த மருத்துவர்கள் உள்ள இந்தியாவின் முதல் ISO 9001:2000 Certified சிறப்பு மையம்

**இப்போது கோவையில்**

**பாலா மெடிக்கல் சென்டர்
அண்டு ஆஸ்பிட்டல்,
901, திருச்சி ரோடு,
இராமநாதபுரம்,
கோயம்புத்தூர் 641 045.
0422-2323456, 2323333**

தங்கள் பிரச்னையை மேற்படி மையத்திலுள்ள முறையான பயிற்சி பெற்ற நபரிடம் தொலைபேசியில் தெரிவித்து கவுன்சலிங் அல்லது ஆலோசனை பெறலாம்.
ஆலோசனைக்குக் கட்டணம் எதுவும் கிடையாது!

**GUNA ASSOCIATES IN UROGYNECOLOGY & RESEARCH FOR INCONTINENCE (GAURI)**

1, Crescent Park Street, T.Nagar, Chennai - 600 017. Ph : 24341055, 24322591
E-mail : gunasek@gmail.com Web : www.urogynecology.in

# உறவுச்

சிறுகதை

“அம்மா, ஹாட்பேக்கில் சப்பாத்தியும், ஆலூ மட்டரும் வெச்சிருக்கேன். சாயங்காலம் சாப்பிட்டுடுங்க'' என்றபடியே தன் கைப்பையைத் தூக்கிக்கொண்டு வெளியேறினாள் கீர்த்தனா. வாசலில் பிள்ளை அருண் பைக்கை ஸ்டார்ட் செய்வதும், கிளம்புவதும் தெரிந்தது.

''இவ வேலைக்குப் போகலைன்னு யார் அழுதா? கேட்டா... பைனான்சியல் சப்போர்ட்... மென்ட்டல் சப்போர்ட்னு பதில் சொல்றான்!'' ஜெயம் புலம்பியவாறே சபேசனுக்கு டிபன் எடுத்து வைத்தாள். பூஜையறையிலிருந்து விபூதி இட்டுக்கொண்டே வந்த சபேசன் சாப்பாட்டு மேஜையில் வந்துஉட்கார்ந்தார். ''இன்னிக்கு என்ன டிபன்?'' வினவிய சபேசனிடம் ஜெயம், ''கழுதை கெட்டா குட்டிச்சுவர்னு, வேறு என்ன? குழைஞ்சு போன பொங்கலும் கொத்ஸும்தான்'' என்றாள்.

''அதுக்கேண்டி அலுத்துக்கற? ஆஃபீஸ் போற அவசரத்துலயும் எந்த மருமகள் ஒத்தாசையா இருக்கா? ஈஸ்வரன் இந்த அளவு இன்னிக்குப் படி அளந்திருக்கானேன்னு சந்தோஷப்பட்டுக்கோ'' சபேசன் பொங்கலைச் சாப்பிட்டபடியே கூறினார்.

''ஆமா! தினம் பொழுது விடிஞ்சு பொழுதுபோனா இதே பாடுதான். அருணும் பொண்டாட்டிய ஒண்ணும் கேக்கறது கிடையாது. மாசம் ஆனா பணத்தை மட்டும் கையில கடனேனு திணிச்சுட்டுப் போயிடறான். பிள்ளையோட கடமை அதோட முடிஞ்சுடுச்சா? ஒரு பேரனோ பேத்தியோ கையில் இருந்தா, அதோட சந்தோஷமே வேற'' அலுத்துக்கொண்டாள் ஜெயம்.

சற்று நிமிர்ந்த சபேசன், ''ஏண்டி ஜெயம் உனக்கென்ன எல்லாம் மறந்து போச்சா? ஒரு வருஷம் முன்னால கீர்த்தனாவுக்குப் பெண் குழந்தை பொறந்து, இறந்துபோச்சு. அதைப் பார்த்து கதறிக் கதறி அழுது, கீர்த்தனா நார்மல் ஆகவே மூணு மாசம் ஆச்சு! ஏதோ சிறுசுகள் ரெண்டும் இப்போதைக்குக் குழந்தை வேண்டாம்னு நெனைச்சிருப்பாங்க. கொஞ்ச நாள் போகட்டும் விடு.''

''எப்பதான் அந்தக் கடவுள் கண் திறக்கப் போறாரோ?'' என்றபடியே எழுந்தாள்.

ஈரக்கையைத் துண்டால் துடைத்தபடியே வந்த சபேசன், ''ஜெயம், இன்னிக்கு நீ சமைக்க வேண்டாம். ஒரு சேஞ்சுக்கு மத்தியான சாப்பாடு ஹோட்டல்ல. அப்படியே சினிமா போய்ட்டு வரலாமா?''

ஜெயத்துக்கும் அந்த யோசனை பிடித்திருந்தது.

இருவரும் கதவைப் பூட்டிக்கொண்டு ஹோட்டல் போய் சாப்பிட்டுவிட்டு, சத்யம் தியேட்டர் வாசலில் ஆட்டோவில் போய் இறங்கினார்கள். சீட்டில் போய் உட்கார்ந்தார்கள். பின் வரிசையில் ஏழெட்டுப் பேர், முப்பது, முப்பத்தைந்து வயதிருக்கும். ஆண், பெண் இருபாலாரும் அரட்டை, தீனி, கலாட்டா என்று ஆரவாரமாக இருந்தனர்.

''படம் பார்க்க விடமாட்டாங்க போலிருக்கே!'' என்று

முணுமுணுத்தபடி, கணவனைப் பார்த்தாள் ஜெயம்.

முகமெல்லாம் வியர்த்திருந்த சபேசன், நெஞ்சைப் பிடித்துக்கொண்டு சாய்ந்தார். 'ஓ' என்று கத்திவிட்டாள் ஜெயம்.

''என்னங்க?''

''என்னம்மா?''

பின் வரிசைப் பெண்கள் உடனே உதவிக்கு வந்தனர்.

● ரா.ஶ்ரீவித்யா ●

சபேசனுக்குத் தண்ணீர் கொடுத்து முதலுதவி தந்தார்கள். பின்பு தாங்கள் வந்த டாடா சுமோவிலேயே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு சென்றார்கள். ஜெயத்திடம் அருணுடைய ஃபோன் நம்பர் வாங்கி விஷயம் தெரிவித்தார்கள்.

# சங்கிலி!

சபேசனின் தலைமாட்டில் ஜெயாவும், கீர்த்தனாவும் உட்கார்ந்திருந்தார்கள். கையில்



மருந்து, மாத்திரைகளுடன் வந்த அருண், சிறிது நேரம் சபேசனைப் பார்த்து விட்டு, ''அப்பா கண்ணு முழிச்சுப் பார்த்தாரா அம்மா?'' என்றான்.

''இல்லடா, இன்னும் அரை மணி நேரமாகும்னு நர்ஸம்மா வந்து சொல்லிட்டுப் போனா. சரி, நீயும் கீர்த்தனாவும் வீட்டுக்குப் போய் குளிச்சிட்டு ஏதாவது சாப்பிட்டு வாங்க. ராத்திரி முழுக்க கீர்த்தனாவும் தூங்கலே'' என்றாள்.

போக மனமில்லாமல் இருவரும் கிளம்பினார்கள். சிறிது நேரத்தில் அந்த ஏழெட்டுப் பேர் வந்தனர். ஜீன்ஸும், ஷார்ட்- டாப்பும் அணிந்த அந்தப் பெண், ''என்னம்மா, சார் எப்படியிருக்காரு?'' என்றாள்.

ஓசை கேட்டதும், எழுந்த ஜெயம், ''வாம்மா, உங்க எல்லார் புண்ணியத்திலும் உயிர் பிழைச்சுட்டார். இன்னும் அரைமணி நேரத்துல கண் திறந்திடுவார்னு டாக்டர் சொல்லியிருக்கார்'' என்றாள்.

அருகில் நின்றிருந்த நடுத்தர வயது ஆண், ''இதுல எங்க பங்கு ஒண்ணும் இல்லம்மா. கடவுள் கட்டளை, அவ்வளவுதான்'' என்றான். சுடிதார் அணிந்திருந்த இன்னொரு பெண், ''உங்க கையில் இருந்த மெடிக்கல் டீடெய்ல்ஸ் வைச்சு, ஸாருக்கு இதுக்கு முன்னாடி பண்ணின ஆபரேஷன், ஹார்ட் ப்ராப்ளம் எல்லாம் தெரிஞ்சுக்க டாக்டருக்கு உதவியாய் இருந்தது. அதனால ட்ரீட்மென்ட் சரியான நேரத்துல பண்ண முடிஞ்சது'' என்றாள்.

''அதெல்லாம் என் மருமகள் கீர்த்தனா கம்ப்யூட்டரில் சுருக்கமாகப் போட்டு, வெளியே போகும்பொழுது எப்போதும் வைச்சிருக்கணும்னு சொல்லிக்கிட்டே இருப்பா'' என்று பெருமை பொங்கக் கூறினாள்.

''இப்படி ஒரு மருமக வர நீங்க ரொம்பக் குடுத்து வச்சிருக்கணும்மா. ஆமா, உங்க மகன், மருமகள் எங்கே போயிருக்காங்க?'' என்றாள் இன்னொரு பெண்.

''ராத்திரி முழுக்க தூக்கம் இல்லாததால நான்தான் அவங்களைக் கொஞ்ச நேரம் வீட்டுக்குப் போய்ட்டு வரச் சொன்னேன். எனக்கும் சாப்பாடு வாங்கிட்டு வந்துருவாங்க. ஆமா, எனக்கொரு சந்தேகம் கேட்கலாமா?'' என்று தயங்கியபடி ஆரம்பித்தாள் ஜெயம்.

ஜீன்ஸ் அணிந்த அந்தப் பெண் ஜெயத்தைக் குறுக்கிட்டு, ''அம்மா, நீங்க என்ன கேட்பீங்கன்னு எங்களுக்கு நல்லா தெரியும். நாங்க ஐந்து பெண்கள், மூன்று ஆண்கள், கணவன் - மனைவியும் இல்லே, காலேஜ் ஃப்ரெண்ட்ஸ் இல்ல, ஒரே ஆபீஸ்ல வேல பார்க்கிறவங்களும் இல்லே; பாக்கப் போனா, எங்களுக்குள்ள எந்த உறவும் இல்ல'' என்றாள்.

புருவத்தை உயர்த்திய ஜெயத்தைப் பார்த்துவிட்டு, சுடிதார் அணிந்த பெண் தொடர்ந்தாள்.

''எங்க எல்லார்க்கும் இருக்கற ஒரே சம்பந்தம் நட்புதான். அந்த நட்பு எப்படி உருவானதுங்கிறதுதான் சுவாரஸ்யமே'' என்று ஆரம்பித்தாள். பிறகு அவரவர் பெயர்கள் அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டார்கள். பின்பு தொடர்ந்தாள்.

'**ந**லம், நாடலும் அதுவே...'
எனத் தொடங்கியது கடிதம்.
நடுவில் எழுதுபவரின்
ஏழு நோய்கள் வர்ணிக்கப்பட்டு
பெறுபவரின் பத்து நோய்கள்
விசாரிக்கப்பட்டு
கடிதம் முடிந்தது.
நலம், நாடலும் அதுவே!
**- அங்கயற்கண்ணி அம்மையப்பன்,**
**பெருமாள்புரம்**



''நாங்க எல்லாரும் வேற வேற ஆபீஸ்ல வேலை செய்யறோம். எல்லோ ரும் நல்ல பதவியில இருக்கோம். ஆனா, எங்க சொந்த வாழ்க்கையில ஒவ்வொருத் தருக்கும் ஒவ்வொரு தோல்வி. ஒருத்தருக் குப் புற்றுநோய், ஒருத்தருக்கு டைவர்ஸ் ஆயிடுச்சு, ஒருத்தருக்கு ஜாதகப் பிரச்னை யால கல்யாணமே அமையல, ஒருத்தருக் குக் காதல் தோல்வி, இப்படி பலப்பல.

''ஒருசமயம் நாங்க எல்லோரும் சந்தர்ப் பவசத்தால அறிமுகமானோம். பின்பு எங்க அறிமுகம் நட்பா மலர்ந்தது. ஒருத் தருக்கு ஒருத்தர் ஆறுதலா இருக்கோம். ஆனா, இந்த சமூகத்துல பனை மரத்தடி யிலே பால் குடிச்சாலும், கள்ளு குடிச்சதா தானே சந்தேகப்படுவாங்க. அதனால நாங்க எல்லாரும் அவங்கவங்க வீடுகள்ல இருக்கோம். வாரம் ஐந்து நாள் ஆபீஸ். ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை காலையில ஏதா வது சமூகசேவை செய்வோம். சாயங் காலமா சினிமா, ஹோட்டல், பீச்னு ஜாலியா இருப்போம். ஞாயிற்றுக்கிழமை எங்க சொந்த வேலைகளை முடிச்சுட்டு, திங்கட்கிழமையை புது சக்தியுடன் சந்திக் கத் தயாரா இருப்போம். அதனால எங்க அமைப்புக்கு பேரு, 'தி ரீசார்ஜ்டு'.

''இதனால நாங்க தனி மனுஷங்க இல்லன்ற உணர்வு எங்களுக்குள்ள வேர் விட்டிருக்கு. நாங்க இன்னிக்கு தன்னம் பிக்கையும், சந்தோஷமும் வளர்த்துக் கிட்டு, எங்களை ஒதுக்கின எங்க குடும் பங்களுக்கும் உதவிக்கிட்டிருக்கோம். இதனால உறவுகளை நாம முழுமையா சார்ந்து இருக்கறதைக் கொஞ்சம் தவிர்க்கமுடியுது.''

இவர்கள் முடிக்கும்போது, கீர்த்தனா வுக்கு அருணின் ஒத்தாசை எவ்வளவு தேவை என்பது ஜெயத்துக்குப் புரிந்தது.

சபேசன் கண் விழிக்கவும், அருணும் கீர்த்தனாவும் உள்ளே வரவும் சரியாக இருந்தது. ''என்ன இவ்வளவு கூட்டம்?'' என்று நுழைந்த டாக்டர், சபேசனிடம் குனிந்து, ''என்ன மிஸ்டர் சபேசன், எப்படி இருக்கீங்க?'' என்று கேட்டபடி பரிசோதிக்க ஆரம்பித்தார். ''உங்களைச் சரியான நேரத்துக்குக் கொண்டு சேர்த்த இவங்களுக்கும், நீங்க நன்றி சொல்லியே ஆகணும். பைபாஸ் சர்ஜரியும் பண்ணி யாச்சு. இனிமே நீங்க செஞ்சுரி அடிக் கலாம். மிஸ்டர் அருண் மருந்துகளோட டயட் சார்ட் தர்றேன். நாலஞ்சு நாள்ல டிஸ் சார்ஜ் பண்ணிடலாம்'' என்று வெளியேறி னார் டாக்டர். பின் தொடர்ந்தான் அருண்.

கீர்த்தனா வந்தவர்களிடம் நன்றி கூறி விடை அனுப்பினாள். பின்பு ஜெயத் திடம் வந்து, ''அம்மா, நான் வேலையை விட்டுட்டு உங்களையும், அப்பாவையும் வீட்லயே இருந்து கவனிச்சுக்கப் போறேன்'' என்றாள்.

தெளிந்த முகத்துடன் நிமிர்ந்த ஜெயம், ''வேண்டாம்மா, வீட்லயே முடங்கி இருக்கறதவிட, வெளில போனா, பல நல்ல விஷயங்களை செய்ய முடியும். நீ விரும்பற வேலைக்குப் போ'' என்று அவ ளைப் பரிவோடு வற்புறுத்தினாள்.

சபேசன் கண் கொட்டாமல் பார்த் துக்கொண்டிருந்தார். ○

## புக் பேங்க்




**வளம் நிறைந்த இல்லக் குறிப்புகள்**- ஏ. செல்லத்தாய் நாதன், மணிமேகலை பிரசுரம், சென்னை - 17, விலை ரூ.40.00

சமையல் குறிப்புகள் முதல் சலவைக் குறிப்புகள் வரை - சுவரில் ஆணி அடிக்க, ஷூ பாலீஷில் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்க, குழந்தைகளின் ஸ்வெட்டர்களை ஷேவிங் சோப் போட்டு அலச என்று நூற்றுக்கணக்கில் பயன்படும் குறிப்புகள்.

**ஸ்ரீமத் பாகவத புராணம்**- உரை, திரு.சம்பந்தம், திருவரசு புத்தக நிலையம், சென்னை - 17, விலை ரூ.200/-

ஓவியர் வேதாவின் அழகான கிருஷ்ணன் பட அட்டையோடு, அருமையாகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள ஸ்ரீமத் பாகவதம் முழுமையும். ''காலத்துக்கு தக்கவாறு முனிபுங்கவர்கள் கெட்டுப் போகவ இந்த யுகத்துக்காக அறநூல்களைத் தந்தார்கள். பாகவதந்தைத்

# படிக்க... பயன் பெற...













தந்தார்கள்'' என்றாராம் ராஜாஜி. படிக்கவும், பரிசளிக்கவும் ஏற்ற நூல்.

**தெய்வம் கொடுத்தது (நாடகங்கள்)**- டாக்டர் என்.ஸ்ரீதரன், கங்கை புத்தக நிலையம், சென்னை - 17, விலை ரூ.40.00

படித்து மகிழக்கூடிய நாடக நூல்கள் அரிதாகவே வெளியாகின்றன. நகைச்சுவையை மையப்படுத்திய நான்கு நாடகங்களின் நல்ல தொகுப்பு இது.

**இதயச் சிந்தனை**- லூயிஸ் எல்.ஹே, தமிழில் புவனா பாலு, கண்ணதாசன் பதிப்பகம், சென்னை - 17, விலை ரூ.130/-

எல்லோரும் எப்போதும் உதவியாக இருப்பார்கள் என்று நீங்கள் நம்பினால் வாழ்க்கையில் எங்கு சென்றாலும் உங்களுக்கு உதவி புரிய மக்கள் இருக்கிறார்கள். இப்படி, தன்னம்பிக்கைக்கு உரமிடும் சிந்தனைகள்; விரிவான விளக்கங்களோடு.

**தட்சிணாமூர்த்தி வழிபாடு** - டாக்டர் தி. பாலசுப்ரமணியன், திருவரசு புத்தக நிலையம், சென்னை - 17, விலை ரூ.80.00/-

'ஆலமர் செல்வன்' என்று போற்றி வணங்கப்படுகிற தட்சிணாமூர்த்தி வழிபாடு பற்றிய முழுமையான விவரங்களைத் தருகிற நூல். அறுபத்தைந்து திருமேனி வடிவங்களில் அருள் பாலிக்கும் இந்த இறைவனைப் பற்றி விரிவாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம். **- வாசகன்**

அதிக பருமனையும், கொழுப்பையும் குறைக்க உலகின் எளிமையான, பாதுகாப்பாக உபாயம்

# அற்புத மாற்றத்தை நீங்களே பாருங்கள்!



பேட் ஃப்ரீ
பிட்னஸ் இனி ஈஸி






கேரளா, வளைகுடா நாடுகள்
மற்றும் USAவில்
(100% ஆர்கானிக்)
செய்த புரட்சிக்குப்பின்
இப்பொழுது தமிழகத்திலும்
பேட் ஃப்ரீ மாத்திரை.

## பிரபல தென்னிந்திய நடிகை வாணி விஸ்வநாத் 9 மாதங்களில் 20 கிலோ எடையை குறைத்துள்ளார்.

ரகசியம் என்ன தெரியுமா? "பேட் ஃப்ரீ ஆயுர்வேதிக் வெஜிட்டபிள் ஃபுட் சப்ளிமெண்ட் மாத்திரை"

உலகின் முதல் முயற்சியாக இத்துறையில் நம்பர் 1 பார்முலா இதுவே. பிரபல விஞ்ஞானி டாக்டர் ஸ்ரீதேவி ஸ்ரீனிவாசன் அவர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. பேட் ஃப்ரீ மாத்திரை மாதுளை, பூண்டு, முள்ளங்கி, மஞ்சள், கறிவேப்பிலை, கீரை, கொள்ளு ஆகிய காய்கனிகளின் உலர்த்தப்பட்ட சாற்றில் இருந்து தயாரிக்கப்படுவதால் உடலின் கெட்ட கொழுப்பை குறைத்து, அமில கொழுப்பை அதிகரிக்கவும், தொடை மற்றும் தொப்பை போன்ற இதர உடலின் கொழுப்புத் தங்கும் பகுதிகளில் உள்ள கொழுப்பையும், பருமனையும் நீக்கிப் போக செய்கிறது. இதன் தலைசிறந்த கலவையில் ½ லிட்டர் அளவுள்ள பல காய்கனி கலந்த சாற்றினை 2 டேப்லட்டுக்குள் அடக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஃபார்முலா காப்புரிமைக்காக பரிந்துரைக்கப்பட்டும் உள்ளது. கடந்த 3 வருடங்களில் 10 இலட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட வாடிக்கையாளர்கள் பேட் ஃப்ரீ மாத்திரையை பயன்படுத்தி பயனடைந்துள்ளனர். வளைகுடா நாடுகளிலும், அமெரிக்காவிலும் பல்வேறு மருத்துவர்கள் இதன் மகிமையை பாராட்டுகின்றனர். இது 100% ஆர்கானிக் மற்றும் தூய்மையானதால் குழந்தைகளுக்கும் பின்விளைவுகள் இல்லாதது மற்றும் பாதுகாப்பானது. உடல் பருமனை, கொழுப்பை குறைக்கும் சக்தியுள்ள மலபார் மஞ்சள் (கம்பூகிய கும்மி குட்டா) தடுப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படுவதால் மேலும் பலன் உள்ளதாகிறது.



Sri Bhagavathy Madom
Feel the divine touch
Ayurvedanikethanam

For enquiry Trade Lines : Ph: 044-26544623, 26547202

**Stockist:** Madurai 2621421/4373839, 9942661586 • Tirunelveli 2374133, 9944339871 • Nagercoil 2231955, 9442635531 • Trichy 2765158, 2771560, 9380333195 • Tiruvarur 2220123 • Kumbakonam 2423269, 9952414271 • Coimbatore 2242275, 9443021874 • Pondicherry 220759 • Villupuram 9443268842 • Vellore 2228974 /2234282 • Kancheepuram 9340019819 • Tirupur 9843044277 • Puthukottai 9944353719 • Salem 2306365, 4041355 • Erode 2258557, 9443357425 •
**CHENNAI:** Adyar 24401415, 9381114156 • Thiruvottiyur 9840896972 • Tambaram 22392809, 9841134348 • Purasawalkam 26402245 • Chinmaya Nagar 45622222, 24796956/57/58 • Triplicane 22654770/28554932 • Annanagar 26215389/26215677 • Pattalam 26620200, 26623758 • Choolaimedu 26680675, 9381084640

*GMP & ISO 9001-2000 Certified Ayurvedic Company*

Kerala - 0487 2363583, Karnataka -080 25507225, Dubai: 00971422257526, USA: +18772087872.

சென்ற இதழில் ''அட்டஸ்டேஷன் தேவையா?'' என்ற கருத்தைப் படித்தேன். அரசு அதிகாரிகள் ஒரு நபரது ஒரு செட் நகல்களுக்கு அட்டஸ்டேஷன் செய்ய நூறு ரூபாய்வரை வசூலிக்கிறார்கள் என்று கூறியிருப்பது முற்றிலும் தவறானது. பல அரசு அதிகாரிகள் அட்டஸ்டேஷன் செய்வதற்கென்று எந்தக் கட்டணமும் வசூல் செய்வதில்லை.

நான் அரசு அதிகாரியாக பணியாற்றியபோது அட்டஸ்டேஷன் செய்வதற்கு எவ்வித கட்டணமும் வாங்காமல் செய்து கொடுத்திருக்கிறேன் என்பதையும் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன்.

**- ஆர். பாலசுப்ரமணியன், சென்னை - 28**



அட்டஸ்டேஷன் வாங்குவதற்கு நிறையச் செலவு ஆகிறதென்று சக வாசகி ரம்யா வருத்தப்பட்டிருந்தார். அந்த வருத்தம் நியாயமானதும்கூட!

தற்பொழுது அரசிதழ் பதிவு பெற்ற (கெஜடட்) என்பது நீக்கப்பட்டாலும், குரூப் ஏ, பி அலுவலகர்கள் பெரும்பாலோருக்கு இந்த அட்டெஸ்டேஷன் செய்யும் அதிகாரம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

# அட்டஸ்டேஷன் அவதூறு!

**வாசகர் பூமராங்**

அரசு அளித்திருக்கும் இந்தக் கௌரவத்தைப் பயன்படுத்தி மக்களுக்கு சேவை செய்ய வேண்டும். இந்த அதிகாரத்தின் நோக்கமும் அதுதான். அதை விலைக்கு விற்பது கௌரவக் குறைச்சல் மட்டுமல்ல, அப்படி பணம் வாங்குவது சட்டப்படி குற்றமும்கூட!

**- கல்யாணி பாலு, புதுக்கோட்டை-3**



பாகற்காயைக் கடையிலிருந்து வாங்கி வந்தவுடன், இரண்டாக நறுக்கி வைத்தால் இரண்டு நாட்கள்வரை பழுக்காமல் இருக்கும்.

**- கீதா அரிகரன், திருவனந்தபுரம்**



# உத்திரவாதமான மேனிப் பராமரிப்பு
# தலைமுறை தலைமுறையாக

50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, மேனிப் பராமரிப்பில் சிந்தால் நம்பகமான சோப் என்று தொன்றுதொட்டு பெயர் பெற்றுள்ளது. சிந்தால் சோப் மேனியின் எழிலை மேம்படுத்துகிறது. இதன் ஒப்பற்ற நறுமணம் நாள் முழுவதும் நீடித்து உங்களை புத்துணர்வுடன் வைக்கும். எனவே சிந்தால் பல தலைமுறைகளாக விசுவாசமான வாடிக்கையாளர்களை உருவாக்கியதில் ஆச்சரியமில்லை.




**மேனிப் பராமரிப்பு என்றென்றும்**

Orchard R GCPM50CN 116739

# ஜெயஸ்ரீ ராஜ்
# நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி-2009

## வாசகியரே... உங்கள் படைப்புத் திறனை நிரூபிக்க மீண்டும் ஒரு வாய்ப்பு!

**முதல் பரிசு**
**ரூ.10,000**
**இரண்டாம் பரிசு**
**ரூ.7,500**
**மூன்றாம் பரிசு**
**ரூ.5,000**

**தவிர, பிரசுரத்துக்குத் தேர்வாகும் ஒவ்வொரு கதையும் ரூ.2000 சன்மானம் பெறும்.**

மும்பை ஜெயஸ்ரீ ராஜ் கல்கி, மங்கையர் மலர் வாசகியருக்கு நன்கு அறிமுகமானவர். நல்ல எழுத்தாளர், சிறந்த பேட்டியாளர். மறைந்த ஜெயஸ்ரீயின் நினைவாக அவரது கணவர் திரு.ராஜகோபால், மங்கையர் டிலர் வாசகியருக்கு கடந்த மூன்று வருடங்களாக சிறுகதைப் போட்டிகள் நடத்தி, பரிசுகளை அளித்து வருகிறார். நீங்கள் தந்த பேராதரவைக் கண்டு உற்சாகமடைந்த திரு. ராஜ், இந்த வருடமும், சிறுகதைப் போட்டியை நமது மங்கையர்மலர் வாசகியருக்காக நடத்த முன் வந்திருக்கிறார். நல்லதொரு வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்!



விதிமுறைகள்:

★ பெண்கள் மட்டுமே கலந்து கொள்ள வேண்டும். முழு முகவரி, புகைப்படம் தேவை.

★ மங்கையர் மலரில் நான்கு பக்கங்களுக்கு மிகாமல் இருப்பது நல்லது.

★ சொந்தக் கற்பனைதான் என்பதற்கு உறுதி மொழிக் கடிதம் வேண்டும். அது இல்லாத கதைகள் பரிசீலிக்கப்பட மாட்டா.

★ கையால் எழுதப்பட்ட அல்லது தட்டச்சு செய்யப்பட்ட கதைகள் மட்டுமே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். ஜெராக்ஸ் பிரதிகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டா.

★ முழு வெள்ளைத்தாளில் ஒரு பக்கத்தில் மட்டுமே எழுத வேண்டும்.

★ ஒருவரே எத்தனை கதைகள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம்.

★ போட்டிக்கு அனுப்பும் கதையை, முடிவுகள் வெளியாகும்வரை வேறு இதழுக்கோ, இணையதளத்துக்கோ, போட்டிக்கோ அனுப்பக்கூடாது.

★ பரிசுக்குரிய கதைகளை நடுவர் குழு பரிசீலித்துத் தேர்ந்தெடுக்கும். சந்தேகம் எழும் விஷயங்களில் ஆசிரியரின் தீர்ப்பே இறுதி.

★ முடிவு வெளியாகும்வரை, எவ்வித கடிதப் போக்குவரத்தோ, தொலைபேசி விசாரிப்புகளோ கூடாது.

★ தேர்வாகாத கதைகள் திருப்பி அனுப்பப்படமாட்டாது.

★ முதல் பரிசுக் கதை ஆகஸ்ட் இதழில் வெளியாகும்.

**ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி - 2009** என்று உறையின் மேல் தவறாமல் குறிப்பிட்டு அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

**ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், கல்கி பில்டிங்ஸ், 47-NP,**
**ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,**
**சென்னை - 600 032**

**கதைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : ஜூலை-6**



# அம்மாவின் அடம்!

ஒரு பக்கச் சிறுகதை

**கா**லை வேளை... அவசரமாக இயங்கிக் கொண்டிருந்தான் ராகவன்.

''ராகவா, ஆஃபீஸ் போறதுக்குள்ளே டீ.வி சரியாயிடுமில்ல?'' - அம்மா நூறாவது முறையாகக் கேட்டாள்.

ராகவன், மைதிலி இருவரும் ஒன்பது மணிக்கெல்லாம் அலுவலகம் கிளம்ப வேண்டும். அதற்குள் மெக்கானிக்கை அழைத்து வந்து, டீ.வியைச் சரி செய்வது நடக்கிற காரியமா? இதைப் புரிந்துக்கொள்ளாமல், நேற்று பழுதான டீ.வியை, இன்றே சரி செய் என்று அடம் பிடிக்கும் அம்மாவின் மீது கோபம் கோபமாய் வந்தது.

''என்னடா கேட்டுக்கிட்டே இருக்கேன், பதில் சொல்...'' வார்த்தையை முடிக்கும் முன்பே சீறிப் பாய்ந்தான். ''ஏம்மா, உன்னால ஒருநாள் டீ.வி பாக்காம இருக்க முடியாதா?''

''ஏன்டா, கோவிச்சுக்கிறே? நீங்க ரெண்டு பேரும் காலையிலே போனா, ராத்திரி ஏழு மணிக்கு வர்றீங்க. அது வரைக்கும் எனக்குத் துணை இந்த டீ.வி தானே! வீட்ல வயசானவங்க தனியா இருந்தா, பகல் நேரத்துலேயே வீட்ல நுழைஞ்சு அவங்களை அடிச்சுப்போட்டு, கையில கிடைச்சதை சுருட்டிக்கிட்டுப் போறாங்க.''

''டீவிக்கும் கொள்ளைக்காரனுக்கும் என்னம்மா சம்பந்தம்? நீ சீரியல் பார்த்துப் பார்த்து ரொம்பவே கெட்டுப் போயிட்டே'' என்றான் ஆத்திரம் தாங்காமல்.

''அதில்லடா... வீட்ல எப்பவும் டீ.வி சத்தம் கேட்டுக்கிட்டேயிருந்தா உள்ளே யாரோ ஆளுங்க இருக்காங்கன்னு நினைச்சு திருடனுங்க பயப்படுவாங்க. அதான்டா...'' அம்மா சொல்வதில் நியாயமிருப்பதாகத் தோன்றவே... மெக்கானிக்குக்கு ஃபோன் செய்ய ஆரம்பித்தான் ராகவன்.

- பாமதி நாராயணன்,
பெங்களூரு - 61

# சம்பாவில் புதிய வரவு

**இந்த கோடைக் காலத்திற்கு ஏற்ப சம்பா**

**அறிமுகப்படுத்தும் சந்தேரி, மகேஸ்வரி பிரிண்டட் மற்றும்**

**சம்பா காட்டன் பிரிண்டட் பாத்தீக் சேலைகள் சுடிதார் வகைகளை**

**அணிந்து கொண்டு மகிழுங்கள்.**

Champa

No.5, 3rd Street, Abirampuram, Chennai - 600 018. Tel : 044 - 24996907

Timings: 11 am - 1pm and 3pm - 8 pm. Sunday Holiday

**VISA, MASTER & BOBCARDS ACCEPTED**



# சிறுநீரகம் செயல்படவில்லையா?

## மூலிகை சிகிச்சையால் முழுமையாக குணமாகும் அதிசயம்!

கிட்னி பெயிலியர் எனும் சிறுநீரகக் கோளாறு மிகவும் கொடிய நோய் என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு உலகம் முழுவதும் தற்சமயம் டயலிசிஸ் சிகிச்சையே செய்யப்படுகிறது. இந்த சிகிச்சையால் தற்காலிக நிவாரணம் கிடைக்குமேயன்றி நோய் குணமடைவதில்லை. அதன்பின் சிறுநீரகம் முழுவதும் செயல்பட முடியாத நிலை ஏற்படும்போது சிறுநீரகத்தை மாற்ற மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

ஆனால் சென்னை ரத்னா சித்த மருத்துவமனை மற்றும் மூலிகை ஆராய்ச்சி மையத்தில் டயலிசிஸ் மற்றும் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு மாற்றாக ஹெர்பல் டயலிசிஸ் எனும் புதியவகை சிகிச்சையை அறிமுகம் செய்து வெற்றிகரமாக செய்து வருகிறார்கள். இவ்வகை சிகிச்சை குறித்து இயக்குனர் டாக்டர். க. திருத்தணிகாசலம் கூறும்போது ஹெர்பல் டயலிசிஸ் சிகிச்சை 100 சதவிகிதம் மூலிகை மருந்துகளை கொண்டே செய்யப்படுகிறது. ஹெர்பல் டயலிசிஸ் முறையில் அறுவை சிகிச்சை இல்லை. அமிர்த சஞ்சீவி மூலிகைச் சாறு காலை - மாலை இருவேளையும் வெறும் வயிற்றில் தரப்படுகிறது. பத்தியம் கடைபிடிக்கப்படும்.

இந்த மூலிகை சாறு சிகிச்சை இரண்டு விதமாய் செயல்படுகிறது. முதலாவது இரத்தத்தில் யூரியா, கிரியேட்டினின் அளவை குறைக்கிறது. இரண்டாவது பழுதுபட்ட சிறுநீரக திசுக்களை மீண்டும் சரிசெய்கிறது. இந்த சிகிச்சையின் சிறப்பம்சம் என்னவென்றால் சிறுநீரகம் நன்கு செயல்படும் வரை சிகிச்சை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். சிறுநீரகம் நன்கு செயல்பட துவங்கிவிட்டால் சிகிச்சையை நிறுத்திவிடலாம். ஆயுள் முழுக்க மருந்து சாப்பிட அவசியம் இல்லை. இந்த வகை சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள உள்நோயாளர் பிரிவில் தங்க வேண்டியது அவசியம் ஆகும்.



விபரங்களுக்கு:

**ரத்னா சித்த மருத்துவமனை மற்றும் மூலிகை ஆராய்ச்சி மையம்**

750, பெரியார் நெடுஞ்சாலை, என்எஸ்கே நகர், அரும்பாக்கம், சென்னை - 106.

போன்: 044-2622 3828 / 2622 4688, 94433 74341

www.rathnasiddha.com | e-mail: thiruthani12@yahoo.co.in

கை வேலை




# பழைய சி.டியில்

**தேவையான பொருட்கள்:**

- பழைய சி.டிகள் - 7
- சாமி உருவ சிலை - 1
- மணிமாலை சிறியது (குந்தன், மெட்டல், பிளாஸ்டிக்) - 1
- பிரஷ் - 1
- சாக்பீஸ் - 1 துண்டு
- ஃபெவிகால் - தேவைக்கேற்ப



**அலங்கரிக்க:**

மெல்லிய ரிப்பன் (லேஸ்) செயற்கை அலங்காரப் பூக்கள், மணிகள், மெல்லிய சிறு வளையக் கம்பி, கோல்டன் பேப்பர்

**செய்முறை:**

ஆறு சி.டிகளின் முனையிலும் ஒரே அளவாக சாக்பீஸில் கோடு போட்டுக் கொள்ளுங்கள். கோடிட்ட இடத்தில் பிரஷ்ஷைக் கொண்டு ஃபெவிகால் தடவி படத்தில் காட்டியபடி முதல் மூன்று






# பரிசுப் பொருள்!



## உங்க வீட்டில் துளசி உள்ளதா...?

● துளசிக்கு நீர் ஊற்றாமல் சாப்பிடாதீர்கள்.

● ஸ்நானம் செய்துவிட்டுதான் துளசியைத் தொட்டுப் பறிக்க வேண்டும்.

● ஏதாவது தவறு செய்து விட்டதற்காக மனம் வருந்துகிறீர்களா...? துளசிச் செடியின் அடியில் தேங்கியுள்ள நீரையெடுத்து, தலை மீது மூன்று முறை தெளித்துக் கொள்ளுங்கள். மனம் இலேசாகும்.

-ராஜி ராதா, பெங்களூரு - 34

சி.டிகளை இணையுங்கள். இதே போல் அடுத்த மூன்று சிடியை இணைத்து, ஒன்றின் மீது ஒன்றை வைத்து ஒட்டி விடுங்கள். இப்பொழுது வட்டவடிவம் கிடைக்கும்.

ஒட்டிய சி.டிகளின் நடுவில் ஒரு சி.டியை வைத்து ஒட்டி வடிவத்தைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள். சி.டிகள் நன்றாகக் காய்ந்ததும் சாமி உருவச் சிலையில் ஃபெவிகால் தடவி நடுவில் ஒட்டவும். பத்து நிமிடம் மின் விசிறியின் கீழ் வைத்து, ஆற விடவும்.

சி.டியில் பசையைத் தடவும்போது மற்ற இடங்களில் படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். சி.டியின் நடுவில் இருக்கும் சிறு துளைகளின் மேல் அலங்காரப் பூக்களை வைத்து, உங்களின் கற்பனைத் திறனுக்கேற்ப சுற்றிலும் அலங்கரியுங்கள். கோல்டன் பேப்பரில் விளக்கு, கலசம் போன்று கத்தரித்து ஆங்காங்கே ஒட்டி விடுங்கள்.

சிறிய மணிமாலையை மாலை போல உருவாக்கி சாமி உருவ சிலையின் மீது ஒட்டி விடுங்கள். கூர்மையான கம்பியை அனலில் காட்டி நன்றாகக் காய்ச்சி, சி.டியின் மேல் பாகத்தில் ஒரு சிறு துளையிடவும். பிறகு அடிப்பாகத்தில் அலங்கரிக்க தேவையான அளவு 3,5,7 எனத் துளைகளைப் போடுங்கள்.

சிடியின் மேல் பாகத்தில் மெல்லிய ரிப்பனை (லேஸ்) கட்டி விட்டு கீழ்ப் பாகத்திலுள்ள துளைகளில் மெல்லிய சிறு வளைய கம்பிகளில் மணியைக் கோத்து வரிசையாகத் தொங்க விடுங்கள்.

நம்முடைய கற்பனைத் திறனுக்கேற்ப சிடிகளின் வடிவத்தை, எண்ணிக்கையை, அலங்காரத்தை மாற்றிக் கொள்ளலாம். மிக்கி மவுஸ், டோரா போன்ற உருவங்களை வைத்தும் குழந்தைகளுக்கு பிறந்த நாள் பரிசாகக் கொடுக்கலாம்.

கலை: **என். ஜெயலக்ஷ்மி, திருவான்மியூர்**
படங்கள்: **ஸ்ரீஹரி**

VEE CARE HOSPITAL
caring hands

# வீ கேர் மருத்துவமனை

c a r i n g h a n d s

## PLASTIC & COSMETIC அறுவை சிகிச்சை

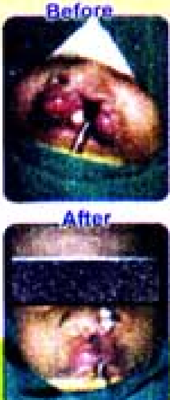
## THE ONLY HOSPITAL IN CHENNAI

**Which Offers Complete Range of Plastic Surgery Procedures from Reconstructive to Cosmetic Treatments**

- Micro Vascular Surgery
- Hand Surgery
- Liposuction (Abdomen)
- Liposuction (Arms)
- Gynecomastia
- Rhinoplasty-Augmentation
- Abdominoplasty
- Breast Augmentation
- Breast Reduction
- Carbon Dioxide Laser Resurfacing
- Filler Injections
- Sclerotherapy
- Thermage
- Breast Lift
- Facial implants
- Face Lift
- Chin Augmentation
- Skin Laser
- Botox
- Vascular Specific Treatment
- Pigment Specific Laser Treatment
- Non Ablative Laser
- Laser Assisted Hair Removal
- Chemical Peel
- Tattoo Removal

Before

After





Before

After



106, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, கோயம்பேடு ஜங்ஷன் அருகில்,
திருமங்கலம், அண்ணாநகர் மேற்கு, சென்னை - 600 040.

Ph: 044 4294 5454

e-mail : care@veecarehospital.com www.veecarehospital.com



# குக்கரி

கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருட்கள்: **காலிஃப்ளவர் + பச்சை பட்டாணி**



## காலி ஃப்ளவர் பீஸ் புலாவ்

**தேவையான பொருட்கள்:-**

காலிஃப்ளவர் (வெந்நீரில் போட்டு அலசி பொடியாக நறுக்கியது) - 1 கப்

பச்சை பட்டாணி - ½ கப்

பாசுமதி அரிசி - 1 கப்

வெங்காயம் - 1

தக்காளி (பெரியது) - 1

இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 ஸ்பூன்

சோம்பு, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தாளிக்க

தேங்காய் - 2 துண்டுகள்

மஞ்சள் தூள் - ¼ ஸ்பூன்

மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்

மசாலாத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்

புதினா - 1 பிடி

உப்பு - தேவையான அளவு

எண்ணெய் - தேவையான அளவு



**குக்கரி க்வீன் போட்டிக்கு வந்து குவிந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பொறுமையாக அலசி, சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த சுதா ரங்கநாதனுக்கு நன்றி!**

**அலங்கரிக்க:-**

கொத்தமல்லி பொடியாக நறுக்கியது

வெங்காயம், தக்காளி - வட்டமாக நறுக்கியது.

முந்திரி - வறுத்தது.

**செய்முறை:-**

வெங்காயம், தக்காளி இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கவும். இதிலிருந்து இரண்டு ஸ்பூன் வெங்காயம், தக்காளி எடுத்து தேங்காய், இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஃப்ரஷர் குக்கரில் எண்ணெய் விட்டு, சோம்பு, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய்த் தாளித்து, அரைத்த விழுதைப் போட்டு வதக்கி, எஞ்சிய வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து, வதக்கவும். பிறகு, காலி ஃப்ளவர், பட்டாணி சேர்த்து வதக்கவும். நன்றாக வெந்ததும், மஞ்சள் தூள், மிளகுத் தூள், மசாலாத் தூள் சேர்க்

# மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி முடிவுகள்!

கவும். பிறகு புதினா இலைகளைச் சேர்க்கவும். பத்து நிமிடம் ஊற வைத்த பாசுமதி அரிசியைக் கழுவி காய்கறி களுடன் வதக்கி, ஒன்றரை கப் தண்ணீர் உப்பு சேர்த்து ப்ரஷர் குக் செய்து இறக் கவும்.



வறுத்த முந்திரி, கொத்தமல்லி, வெங்காயம், தக்காளி போன்றவற்றை அலங்கரித்து, தயிர் பச்சடி அல்லது சாலட்டுடன் பரிமாறவும்.

**- வி. சுமத்ரா, சென்னை - 51.**

## காலிஃப்ளவர் அடை

**தேவையான பொருட்கள்:-**

பச்சை பட்டாணி 200கி
காலி ஃப்ளவர் - 200 கி
பச்சரிசி - 200 கி
நறுக்கிய வெங்காயம் - 200கி

**ரூ.250/- பரிசு பெறும் ரெஸிபிகள்!**



ப.மிளகாய் - 10

பெருஞ் ஜீரகம் - 2 டீஸ்பூன்

இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன்

கறிவேப்பிலை + மல்லித்தழை - பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்

தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்

உப்பு - தேவையான அளவு.

எண்ணெய் - 1 கப்

**செய்முறை: -**

பச்சரிசியை தண்ணீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். காலிஃப்ளவரைச் சுத்தம் செய்து பொடியாக உதிர்த்து, உப்பு போட்டு வெந்நீரில் பத்து நிமிடங்கள் போட்டு வைக்கவும்.

ஊறிய அரிசியுடன் பச்சை மிளகாய், பச்சை பட்டாணி, உப்பு, சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்தெடுக்கவும். அந்த மாவில் உதிர்த்த காலிஃப்ளவர், நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி பூண்டு விழுது, கறிவேப்பிலை, மல்லி, தேங்காய்த்துருவல் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து மாவை தோசை மாவு பதத்துக்கு கரைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெயைக் காய வைத்து பெருஞ் ஜீரகத்தைப் பொரித்து மாவில் கொட்டவும்.

கல்லில் எண்ணெய் தடவி தோசையாக வார்த்து முறுகலாக எடுக்கவும். தேங்காய்ச் சட்னியுடன் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

**- வி. முத்துலக்ஷ்மி, ஹைதராபாத்-49**

## காலி ஃப்ளவர் மசால் தோசை

**தேவையான பொருட்கள்:-**

**தோசை மாவுக்கு:-**

புழுங்கலரிசி - 2 ஆழாக்கு

பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு

உளுந்து - ¼ ஆழாக்கு

வெந்தயம் - 2 டீஸ்பூன்

கடலைப் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்

அவல் - ஒரு பிடி

**மசாலாவுக்கு:-**

காலிஃப்ளவர் சிறிய பூக்களாக நறுக்கியது - 1 கப்

ஃப்ரஷ் பச்சை பட்டாணி - ½ கப்

பெரிய வெங்காயம் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கியது - 1 கப்

தக்காளி சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கியது 1 கப்

கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு - தாளிக்க

**அரைக்க:-**

தேங்காய்த் துருவல் - 2 ஸ்பூன்

சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்

ஜீரகம் - 1 டீஸ்பூன்

தனியா - 1 டீஸ்பூன்

வரமிளகாய் - 4

**செய்முறை:**

தோசை மாவுக்கு சொல்லப்பட்ட பொருட்களைக் குறைந்தது நான்கு மணி நேரம் ஊற வைத்து நைசாக அரைத்து ஆறு மணி நேரம் புளிக்க விடவும். (வீட்டில்



## அணைப்பு!

**கா**ளையை தன்னிரு
கரங்களாலும்
கட்டியணைத்து
காதில் கிசுகிசு
ஓதுகிறாள் கன்னி
பிரதோஷ வேளை!

**- ஆர்.கே. சுந்தரம், சென்னை - 26**



வும்.

சுவைக்கு சுவை. சத்துக்கு சத்து, இரண்டு தோசை சாப்பிட்டாலே வயிறு நிரம்பி விடும்.

- ஜெயந்தி நாகராஜன், புதுச்சேரி - 8

## காலிஃப்ளவர் பக்கோடா

தேவையான பொருட்கள்:-

காலிஃப்ளவர் - 1

ஊற வைத்த பச்சை பட்டாணி - 1 கப்

கடலை மாவு - 1 கப்

சோள மாவு - 3 தேக்கரண்டி

மிளகாய்த்தூள் - 2 தேக்கரண்டி (காரம் அதிகம் தேவை என்றால் இன்னும் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளவும்.)

பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு

பூண்டு - 3 பல்

இஞ்சி - சிறிதளவு

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

உப்பு - தேவையான அளவு

**செய்முறை:-**

ஊற வைத்த பச்சை பட்டாணியை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்றொரு பாத்திரத்தில் காலிஃப்ளவரை உதிர்த்துப் போட்டு வெந்நீரை ஊற்றி சிறிது நேரம் வைத்தபின் வடித்து, பட்டாணியுடன் கலக்க வேண்டும். அதனுடன் கடலை மாவு, சோள மாவு, உப்பு, மிளகாய்த்தூள் பெருங்காயத்தூள் சேர்த்துப் பிசைந்து (மசாலா வாசனை தேவையானால் இஞ்சி, பூண்டு அரைத்துச் சேர்க்கலாம்.) எண்ணெயில் போட்டு எடுத்தால் சுவையான, சூப்பரான காலிஃப்ளவர் பக்கோடா தயார். சூடாகச் சாப்பிட்டால்

உள்ள இட்லி மாவையும் உபயோகிக்கலாம்.) வாணலியில் மூன்று ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். பிறகு, தக்காளியைப் போட்டு வதக்கி அரைத்த தேங்காய் விழுதையும் போட்டு பச்சை வாசனை போகும்வரை வதக்கவும்.

காலிஃப்ளவரையும், பட்டாணியையும் மைக்ரோவேவ் (அ) ரைஸ் குக்கர் (அ) வேறொரு பாத்திரத்தில் உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து எடுக்கவும். விழுது வதங்கியவுடன் வெந்த காலிஃப்ளவர், பட்டாணி சேர்த்து, உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கி கொத்தமல்லி தூவி ஆறவிடவும்.

தோசை மாவை மெல்லிய தோசையாக வார்த்து, பொன்னிறமாக வெந்தவுடன் எண்ணெயை ஊற்றி, காலிஃப்ளவர் மசாலாவை பாதி தோசைக்குப் பரத்தி அப்படியே பாதியாக மூடி, சட்னி, சாம்பார், மிளகாய்ப்பொடி (அ) தயிருடன் பரிமாற



# பஞ்சாமிர்தம்!

எள்ளுப்பாட்டி - சாரதா ரங்காசாமி, கொள்ளுபாட்டி - சுபத்ரா தேவி, பாட்டி - பிரபா, அம்மா - உமா, குழந்தை - நிஷாவிதா.

மிகவும் அருமையாக இருக்கும்.

**- செந்தமிழ்ச்செல்வி ராமலிங்கம், தரங்கை**

## காலிஃப்ளவர், பச்சை பட்டாணி உசிலி

தேவையான பொருட்கள்:-

பொடியாக நறுக்கிய காலி ஃப்ளவர் - 250 கிராம்

வேகவைத்த பச்சை பட்டாணி - 100 கிராம்

துவரம் பருப்பு - 150 கிராம்

வர மிளகாய் - நான்கு

ஜீரகம் - ஒரு தேக்கரண்டி

மஞ்சள் தூள் - சிறிது

கறிவேப்பிலை - சிறிது

எண்ணெய் - இரண்டு தேக்கரண்டி

கடுகு - ஒரு தேக்கரண்டி

பெருங்காயம் - சிறிது

உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:-

துவரம் பருப்பை பதினைந்து நிமிடங்கள் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். மிக்ஸியில் துவரம் பருப்பு, உப்பு, வரமிளகாய், பெருங்காயம், போட்டு கரகரப்பாக அரைக்கவும். கடைசியில் ஜீரகம், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து ஒரு சுற்று சுற்றி எடுக்கவும்.

அடுப்பில் காலிஃப்ளவர், பட்டாணியைப் போட்டு சிறிது தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து வேக வைக்கவும். அரைத்த பருப்பை இட்லித் தட்டில் போட்டு, இட்லிகளாக வார்த்தெடுத்து நன்றாக உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். அத்துடன் வேக வைத்த காய்கள், உதிர்த்து வைத்த பருப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். எண்ணெய் அதிகம் இல்லாத இந்தப் புரதச்சத்துள்ள உசிலி, ருசியாக இருக்கும்.

**- மரகதம் ராகவசிம்மன், சென்னை - 5**

# வாடிக்கையாளர்கள் அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றி!

# இம்மாத சிறப்பு சலுகை

## 1.6.2009 to 30.6.2009



உங்கள் கண்களை கவரும் Temple Jewels, பல வண்ணங்களில், பலவித டிசைன்களில் உங்கள் பல்சானி ஜுவல்லர்ஸ்-ல் மிகமிக குறைந்த விலையில் அறிமுகமாகி உள்ளது.

இளைய தலைமுறைனை கண்டிழுக்கும் வெள்ளியில் பதித்த அமெரிக்கன் டயமண்ட் நகைகள், அழகான டிசைன்களில்.. குறைந்த விலையில்!

பாலீஷ் போய்விடுமோ என்ற கவலை வேண்டாம்.. மீண்டும் பாலீஷ் செய்து கொள்ளலாம். இதன் விலை ரூ.1000/- முதல் ஆரம்பம்.



நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் 1/2 கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஆறு மாதத்துக்குள்ளும், ஒரு கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஒரு வருடத்திற்குள்ளும் எங்களிடம் திருப்பித் தந்தால், 60 சதவிகிதம் தள்ளுபடி செய்து வேறு புதிய நகையை எங்களிடம் பெற்று மீண்டும் நீங்கள் ஜொலிக்கலாம்.

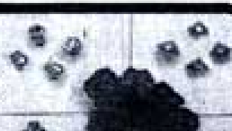


உங்கள் வாழ்க்கையில் வளம் பெற, வியாபாரத்தில் செழிக்க, கண்களை கவரும் விலை உயர்ந்த ஒரிஜினல் ராசிக்கற்களை வெள்ளியில் பதித்து 350 ரூபாய்க்கு குறைந்த விலைக்கு விற்பது நாங்கள் மட்டும்தான் இது தவிர 22 கேரட் ராசிக்கல் மோதிரம் உண்டு. அதுவும் 100 சதவிகிதம் உத்திர வாதத்துடன்.



ஒரு வித ஸ்பெஷல் உலோகத்தின் மேல் 1/2 கிராம் அல்லது 1 கிராம் தங்கம் 'கோட்' செய்யப்பட்டு உருவாக்கும் தங்க நகைகள்தான். இன்றைய பேஷன் உலகின் நவநாகரீக மங்கைகளின் உள்ளத்தில் நம்பர் ஒன் இடத்தை பிடித்திருப்பது!

நீங்கள் வாங்கிச்செல்லும் மூக்குத்தி ஜோடியை தோடுகள் மேல் தோடாகவும் அல்லது குழந்தைகளுக்கு தோடாக அணிவித்தும் அழகுபடுத்தலாம். பரவசப்படுத்தும் எண்ணற்ற வண்ணங்களில் 22 கேரட் தங்கத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட மூன்று மூக்குத்தி வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு Silver Coin இலவசம்.



### சிறப்புச் சலுகைகள்:

(1gm மற்றும் American Diamond நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்)

உங்கள் நகைகளுக்கு 100% உத்திரவாதம் உண்டு.
ரூ. 100 முதல் ரூ. 1000 வரை மாத சீட்டு உண்டு.
ரூ 500 முதல் ரூ 1,500 வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு ஜோடி American Diamond கம்மல் இலவசம்.
ரூ 1,500/- முதல் ரூ. 2,500/- வரை வாங்குபவர்களுக்கு 5per கம்மல் இலவசம்
ரூ 2,500/- க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு American Diamond Necklace Set

இந்த விளம்பரத்தை கத்தரித்து வருபவர்களுக்கு 5% கூடுதல் தள்ளுபடி

பல்சானி ஜீவல்ஸ் நகைகளை ஆன்லைன் மூலமாகவே வாங்கலாம்! எங்களுடைய புதிதாக ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ள இணையதளம் www.sripalsanijewels.com மூலம் நகை வாங்குபவர்களுக்கு டெலிவரி சார்ஜில் 50% சிறப்புத் தள்ளுபடி வழங்கப்படும்

# Sri Palsani Jewels

110, Dr. ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, மைலாப்பூர், (ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் அருகில்), சென்னை - 4.
Ph: 2811 1737, 2811 7036 www.sripalsanijewels.com



# மேல் வேட்டி!

எனது பேரனுக்கு குறும்பு அதிகம். ஒருநாள் குளித்துவிட்டு வந்த எனது கணவர் என்னிடம் வேட்டியை எடுத்துத் தரும்படி கேட்டார். நான் தேடிப் பார்த்து, ''மேல் வேட்டித்தான் இருக்கிறது. வேட்டியைக் காணலையே'' என்றேன். பக்கத்திலிருந்த எனது பேரன், ''அதையே கொடேன் பாட்டி... அவர் கேட்கிறது 'Male' வேட்டி தானே?'' என்றான்.

மறுநாள் வீட்டில் ஒரு ஹோமம் வைத்திருந்தோம். ஹோமத்துக்கு வேண்டிய பொருட்களுக்கு பட்டியல் கொடுத்திருந்தார் வாத்தியார். ஹோமத்தில் போடுவதற்கு 'ஹவிஸ்' (சாதம்) தயாரித்து வைக்கச் சொல்லியும் இருந்தார். நான் மறந்து விடக் கூடாதே என்று லிஸ்டில் கடைசியாக அதையும் குறித்து வைத்திருந்தேன்.

எனது பேரனிடம் கடையில் அந்த பட்டியலிலுள்ள பொருட்களை வாங்கி வரும்படி அனுப்பினேன். நீண்ட நேரமாகியும் கடைக்குப் போனவன் திரும்பி வரவில்லை. செல்ஃபோனில் அவனைக் கூப்பிட்டு, விவரம் கேட்டபோது, ''பாட்டி, பட்டியலிலுள்ள எல்லா பொருளும் வாங்கிட்டேன். கடைசியில் 'ஹவிஸ்'னு எழுதியிருக்கியே அதுதான் ஒரு கடையிலும் இல்லை!'' என்று சோகத்தோடு கூறினான். ஹவிஸ்ஸை லிஸ்டில் எழுதிக் கொடுத்த என் மேதாவித்தனத்தை நினைத்து நானே நொந்து கொண்டேன்.

**- சாந்தா பத்மநாபன், சென்னை - 78**



நீண்ட நாட்களாக மூட்டுவலியால் நடக்கவே சிரமப்பட்டேன். சமீப காலமாக பொரித்த உணவு சாப்பிடுவதை அறவே நிறுத்திப் பார்த்ததில் வலி குறைந்து, நன்றாகவே நடக்க முடிகிறது. மூட்டுவலி பிரச்னையுள்ள வாசகியர்களும் இதைப் பின்பற்றலாமே!

***- எஸ்.சாந்தா, சென்னை - 28***

# இந்தியன் செல்தெரபி இன்ஸ்டியூட்

(Approved by Bharat Sevak Samaj - Run by Govt. of India)

7/624, குமாரசாமி ராஜா தெரு, நாகமலை P.O
மதுரை-625 019. ✆ 0452-2458366, 93443 08843

## கற்பிக்கப்படும் மருத்துவ பாடங்கள்

★ டிப்ளமோ இன் செல்தெரபி (DCT) ... 6 மாதங்கள்
★ ஹெர்பல் மெடிசின் (DHM) ... 1 வருடம்
★ ஆயுர்வேத மசாஜ் ட்ரிட்மெண்ட் (DAMT) ... 1 வருடம்
★ அக்குபஞ்சர் தெரபி (DAT) ... 1 வருடம்

மேற்கண்ட டிப்ளமோ படிப்புகளுக்கான கல்வித் தகுதி :
S.S.L.C / பத்தாம் வகுப்பு / அதற்கு இணையான படிப்புகளில் தேர்ச்சி

**2009 - 2010 கல்வியாண்டிற்கான வகுப்புகள் தொடக்கம் : 1.7.2009**

**50 மாணவர்கள் மட்டும் அனுமதி**

Prospectus + விண்ணப்பத்தை மேற்கண்ட முகவரியில் நேரிலோ அல்லது
மணி ஆர்டர் மூலமோ ரூ.50/- செலுத்தி பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



*Beauty Lies in Curves and Not in Lines*



# Breast UPLIFTMENT for Women

Uplift is a natural herbal supplement which is very unique and contains proprietary blend of herbs traditionally known for their ability to balance female hormones and prompts fuller, firmer and Uplifted breasts. Uplift does not contain any chemical or steroids and does not have any kind of side effects.

Uplift is very useful in promoting the breast firmness and fullness. It is a course of 9 bottles which one has to take it for a period of three months to get the full desired results.

**Contact:**
*Sriram Herbals*
A Div. of Sam Sales Corporation, health care division
an ISO 9001:2000 Company
31/1, Seetharampalya, Mahadevpura, Bangalore - 560 048
http://www.sriramherbals.com/breast-upliftment.
http://www.sriramherbals.in
Bangalore: 080 4115 7746, Tamilnadu / Chennai: 93814 60943,
Hyderabad: 93460 01009
N. Delhi: 93133 88870, Mumbai: 97732 67659

**DEALERSHIP ENQUIRIES SOLICITED**

# இயற்கையெனும்...

## நச்சுக்கள் நீக்கிடும் பாரு... எங்கள் மாதுளைச் சாறு!




அபரிமிதமான பாலி ஃபினால்ஸ் உயிர்ச்சத்து. இயற்கையிலேயே ஓர் ஆண்டி ஆக்ஸிடண்ட்.

உடலுக்கு ஆஞ்சநேய பலம் கூட்டும் மாதுளை...

மணம்... மறைய வில்லை...

## சதைப்பற்றான கொய்யா... பலே சுவை அய்யா...




விட்டமின் 'சி', கால்சியம், நார்ச்சத்து, இரும்புச் சத்து என்று தினசரி உணவில் சேர்க்க வேண்டிய அத்தனைச் சத்துகளும் மிகுந்திருக்கும் 'பிங்க்' கொய்யா... சூப்பரய்யா...

## ஈடு இணையில்லா ட்ரீட்... மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட் ஸ்வீட்...




இரண்டு வருட தீவிர ஆராய்ச்சிக்குப் பின், ஒன்பது வித பழங்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது.

ஈடு இணையில்லா ட்ரீட்...

மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட் ஸ்வீட்...

## சாத்துக்குடி பழவிருந்து... சுவைபட நீ அருந்து...




பிரேசில் நாட்டு ஆரஞ்சு...

சாத்துக்குடி பழச்சாறு!

இரண்டும் கலந்து ஃப்ரெஷ்ஷான சூப்பர் சத்து!

## பழமை + புதுமை...நாவல் பழ அருமை!




நாவல்பழம் ஒன்றிருக்க...

நீரிழிவு ஒதுங்கியிருக்க...

பழமை கருத்து ஓங்கியிருக்க...

புதுமை ஜூஸ் மருந்தாக...

## பைஞ்சுவை பியூட்டி... பைனாப்பிள் டேஸ்ட்டி...




பிரேச்சரல் தோட்டத்தின் பழுத்த அன்னாசி; 'ராணி விக்டோரியா' என்ற ஜாதி...

சுத்தம் - சுகாதாரம் இங்கு பாலிஸி...

பைஞ்சுவை பியூட்டி... பைனாப்பிள் டேஸ்ட்டி!

# இளைய கனி!

**சோர்வு நீங்க...**
**சருமம் பாதுகாக்க...**

கீர்ணி, ஆப்பிள், கொய்யா, ஆரஞ்சு, அன்னாசி, மாம்பழம், மிக்ஸ்டு ஃபுரூட், தர்பூசணி, ஜாமூன், மாதுளை, லிச்சி, மேங்கோ-ஆரஞ்சு என்று

பல்வேறு சுவைகளின் அற்புத அணி வகுப்பு...

டபுள் ஸ்ட்ரெஸ்த் இதன் முத்தாய்ப்பு...

சற்றும் இல்லை கொழுப்பு...

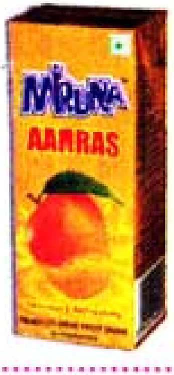
புறஊதா சூரியக் கதிர்களிலிருந்து பாது காப்பு...




**புத்துணர்ச்சிக்கு மிருனா...**

பாட்டிலிலும்
ப்ளாஸ்டிக்
கப்பிலும்...
எங்கும்...
எப்போதும்... எளிதில்
கிடைக்கும்
மிருனா...









**ஆஹா ஆப்பிள் சாறு...**
**அற்புதம் சுவைத்துப் பாரு!**

இனிப்பு + புளிப்பு
மேனி ஜொலிப்பு +
மனப்பூரிப்பு
ஆப்பிள் சாறு...
அருந்திப் பாரு...
சுவையோ ரொம்ப
ரொம்ப ஜோரு!




**ப்ரீமியம் மேங்கோ...**
**பிரமாதம் போங்கோ....**

அசல்
அல்ஃபோன்ஸோ
அசத்தல் ருசி...
இருக்குதே
நிறைய வைட்டமின்
'சி'...
சக்தி கூட்ட
புசி...
இன்னும் தான்
டுமே பசி...




B Natural Juices

**Balan Natural Food Pvt Ltd**
No.126, Race View Towers, Ground Floor,
Annasalai, Guindy, Chennai-600 032.
Ph : 044-4232 8080 Fax : 044-4553 2228
email : bnaturalfreshjuice@gmail.com

Hyderabad
Ph : 040-2354 8166, 2354 4982

Bangalore
Ph : 080-2838 0019
Fax : 080-2838 9652

எச்சரிக்கை



# பாடம் கற்பித்த சம்பவம்!

என் கணவர் வெளியூர் போயிருந்த தால், என்னுடைய நெருங்கிய தோழியை ஒருநாள் வீட்டில் தங்கி விட்டுப் போகும்படி சொன்னேன். அவளும் சரியென்று என் வீட்டுக்கு வந்தாள். இரவில் நகை போட்ட ஒரு சுருக்குப் பையை என்னிடம் கொடுத்து, ''எடுத்து வை. நாளைக்கு நான் போகும் போது வாங்கிக் கொள்கிறேன்'' என் றாள்.

அடுத்த நாள் என்னிடம் அவள் கொடுத்த நகைப் பையை கேட்டாள். நான் வைத்த இடத்தில் பார்த்த போது, பை இல்லை. எங்கு தேடியும் கிடைக்க வில்லை. எனக்கு சங்கடமாக இருந்தது. உடனே என் தோழி, என் வீட்டு சமையல் காரி மீது எனக்கு சந்தேகம் வரும்படி பேசி, என்னை நம்ப வைத் தாள். போலீஸில் புகார் தருவேன் என்று என்னை மிரட்டினாள்.

என் கணவர் ஊரிலிருந்து வந் ததும் தகவல் சொன்னேன். தோழி கொடுத்த சுருக்குப் பையில் எவ் வளவு நகை இருந்தது என்று நான் பார்க்கவில்லை. எனவே, என் பதினைந்து பவுன் நகை யைத் தோழியிடம் கொடுத்து, அவள் கைப்பட எழுதியும் வாங்கிக் கொள்ளச் சொன்னார்.

பதினைந்து நாள் கழித்து, நாங்கள் போலீஸ் ஸ்டேஷனில் புகார் கொடுத்தோம்.

காவல் துறையினரின் விசாரணைக்குப் பிறகு, என் தோழி எனக்கு, பத்து பவுன் நகையைக் கொடுத்து விட்டு, ஐந்து பவு னைத் தராமல் ஏமாற்றி விட்டாள். இந்தச் சம்பவம் நடந்து ஒரு மாதமாகிறது. நல்ல வள் என நம்பி பழகியதற்கு நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்து விட்டாள்.

அவளது நகைகளை அவளே எடுத்து ஒளித்துவிட்டு, திருட்டு நாடகம் ஆடியுள் ளாள் என்பது பிறகுதான் தெரிந்தது. அதனால் தோழிகளே, எவ்வளவுதான் உயிருக்கு உயிராகப் பழகினாலும் உஷா ராக இருங்கள்.

- மு.சரோஜினி,
ஆடுதுறை

# Wrong Beliefs and Truths of Lesser Known Medical Systems

*[In each medical system there may be something unique, and without arguing which is the best, the intelligent man takes the best from each.]*

# ஹோமியோபதி

A teacher is he who makes difficult things easy — *Ralph Waldo Emerson*

[குறிப்பு: நாங்கள் எமது சொந்தப் பணம் செலவழித்து வாசகர்களுக்கு மிக மிக அவசியமானவற்றை கீழே வெளியிடுகிறோம்.]

*70 to 90 PER CENT OF CAESAREAN SURGERIES CAN BE DONE AWAY WITH THREE DOSES OF HOMOEOPATHIC MEDICINE.*

One to three weeks prior to delivery date the baby in the uterus (so long remaining in upright position) turns upside down, and the uterus descends down in such a way that the head of the baby remains fixed in the pelvic floor of the mother. 1-3 weeks later, at the delivery time the child comes out. Even after the full term of ten months if the child does not turn upside down, or turns half-way and lies crosswise, or, having turned upside down, does not descend further down, the attending lady doctor would say that head is still floating or is in incorrect position and so opens the abdomen to take out the child. This is called caesarean surgery. 70 to 90 per cent of caesarean surgeries at the present day are conducted solely for this reason.

At this time if the patient takes three doses of the homoeopathic medicine *Pulsatilla-1M*, every 4-8 hours, in the next twenty-four hours it would be a normal and safe delivery.



Dr. W. A. Yingling, M.D.

In the reference book *The Accoucheur's Emergency Manual* by Dr. W. A. Yingling, M.D., of U.S.A. we find the following: **"Abnormal presentations may be righted if (Pulsatilla is) given before the membranes are ruptured or the presenting parts are firmly engaged..."**

In a Nursing Home in Dharapuram, Tamilnadu, by using *Pulsatilla* and other remedies there has been not even a single caesarean for the past several years and the doctor in-charge has put up a board "Caesarean-free Clinic." The Dharapuram Lions Club has given her a certificate testifying this.



Dr. Calvin B. Knerr, M.D.

(2) If the babe in the uterus stops growing, allopathy has no cure and they abort the child. But if one single dose of the homoeopathic medicine *Secale Cornutum-10M* is given, the babe starts growing. (See *Calvin B. Knerr's Repertory*, p. 698, Pregnancy, foetus, development arrested: *Sec.*)

சிக்குன்குனியா நோய்க்கு *Polyporus Pinicola-1000x* என்ற ஹோமியோ மருந்து ஒரேயொரு டோஸ் கொடுத்து இலட்சக்கணக்கான நோயாளிகளை கடந்த மூன்று வருடங்களில் எமது மாணவர்கள் பூரணமாக குணப்படுத்தியுள்ளோம்.

Haemophilia, Leukaemia (Blood Cancer) Infective Hepatitis, Septicaemia ஆகிய நோய்களுக்கு *Crotalus Horridus-10,000x* என்ற ஹோமியோ மருந்து ஒரேயொரு மாத்திரை கொடுக்க 95 சதவிகித கேஸ்களில் பூரண குணம்.

For male/female sterility/infertility, uterus and overy complaints contact:


**Dr. V. KRISHNAMURTHY**

Old No. 21, (New 49) Kuppaiah St.
West Mambalam Stn. Rd.,
Chennai - 33. Phone: 65393214

***at Bangalore***

Flat No. 001, Building No. 9
Shanthi Park Apts., opp. to Woody's,
Jayanagar - 9th Block,
Phone: 32922523 Bangalore - 69


advt.

**இந்த மாதம் 'எங்க வாழ்க்கை' பகுதியில் சுற்றுலா கைடுகளாகப் பணியாற்றும் சில பெண்மணிகள் தங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள சவால்கள், சந்தோஷங்கள், பிரச்னைகளைப் பற்றி மனம் திறக்கிறார்கள்.**

● டூரிஸம் பற்றிய படிப்பு இன்று முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. ஆண்களும், பெண்களும் இன்று டூரிஸம் கோர்ஸ்களைப் படித்து விட்டு சுற்றுலா வழிகாட்டிகளாகப் பணியாற்ற வருகிறார்கள். குறிப்பாக பெண்கள் அதிகளவில் டூரிஸ்ட் கைடுகளாக வருவது மகிழ்ச்சிக் குரிய விஷயம்.

● டூரிஸ்டுகளுக்கு நம் நாட்டைப் பற்றி, நம்முடைய ஊரைப் பற்றி, நல்ல அபிப்பிராயம், ஏற்படுத்துவதுதான். எங்களுடைய பொறுப்பு. அதனைப் புரிந்து கொண்டு, நாங்கள் சிறப்பாக சேவை செய்கிறோம்.

● பத்து மணியிலிருந்து ஐந்து மணி வரைக்குமான அரசாங்க வேலையில் ஒரே இடம், சுற்றிலும் ஒரே முகங்கள், சலிப்பூட்டும் வேலை. ஆனால், ஒரு டூரிஸ்ட் கைடோட வாழ்க்கையோ வானவில் போல வண்ணமயமானது. பலவித கலவையில் மக்களைச் சந்தித்துப் பேச முடியும்; பழக முடியும். இதுபோல ஒரு சுவாரசியமான வாய்ப்பு எல்லோருக்கும் கிடைக்குமா?

● காலையில் ஆறுமணிக்கு டூர் புறப்பட வேண்டிய நேரம் என்றால், அதிகாலை நான்கு மணிக்கெல்லாம் எழுந்து வீட்டு வேலைகளையெல்லாம் முடித்து விட்டு, குறைந்த பட்சம் ஐந்தரை மணிக்கெல்லாம் டூர் புறப்படும் இடத்துக்கு வந்து விட வேண்டும். உடன் வரும் அத்தனை சுற்றுலாப் பயணிகளுக்கும் நாம்தான்





# வழிகாட்டும் வாழ்க்கை எங்களுடையது!

பொறுப்பு. டூர் முடிந்து திரும்பும் நேரம் மாலை ஆறு மணி என்று இருக்கும். ஆனால், சரியாக ஆறு மணிக்கு வந்து விடலாம் என்று உத்தரவாதம் அளிக்க முடியாது. அதன் பிறகு வீட்டுக்குப் போக இரவாகி விடும்.

● நம்ம வீட்டுல இருக்கிற பசங்களும், பெரியவங்களுமே நாம சொன்னா உடனே கேட்கறதில்லை. ஊர் சுத்திப் பார்க்கணும்னு ஊர் விட்டு ஊர் வருகிற டூரிஸ்ட்டுங்க நாம சொன்னா, உடனே கேட்டுட மாட்டாங்க! நாம சொல்லிக்கிட்டே இருப்போம். அவங்க தத்தம் விருப்பத்துக்கு நடந்துப்பாங்க. இது மிகப் பெரிய பிரச்னை!

● பெண் கைடுகள் பெரும்பாலும் ஒரு வாரம், பத்து நாள் போன்ற நீண்ட சுற்றுலாக்களைத் தவிர்த்து விடுவார் கள். ஒருநாள், அரை நாள் டூர் என்றால் ரொம்ப சௌகரியம். திருமணமாகி, குழந்தைகள் வளர்ந்து கல்லூரிக்குப் போக ஆரம்பித்து விட்டால் கொஞ்சம் ஃப்ரீயாகி, அதன் பிறகு நீண்ட நாள் டூர்களில் பங்கேற்கலாம். சிரமம் இருக்காது.

● கைடுகளுக்கு நிறைய விஷயம் தெரிந்திருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். நடனம் என்றால் பரத நாட்டியம் மட்டுமே இல்லாமல் இந்தியாவின் பல்வேறு மாநிலங்களின் பாரம்பரிய நடன வகையைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். புராண, இதிகாசக் கதைகள் தெரிந்திருக்க வேண்டும். சிற்பக்கலை, பண்டைய கட்டடக் கலை, பழங்கால சரித்திரம், நிகழ்கால சரித்திரம், அரசியல் எல்லாம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நல்ல கைடாகப் பரிமளிக்க முடியும்.

● அயல்நாட்டு டூரிஸ்ட்கள்

சிலர் விசித்திரமான, தர்ம சங்கடமான கேள்விகளைக் கேட்பார்கள். அவற்றைச் சாமர்த்தியமாக எதிர்கொள்ள வேண்டும். ''உங்க ஊர்ல ஏன் இவ்வளவு ஏழ்மை? டூரிஸ்ட்களை ரொம்ப ஏமாற்றுவாங்களாமே? உங்க வீட்டுக்குள்ள பாம்பு ஓடுமா? ஏன் ஊரெல்லாம் ஒரே அசுத்தமா இருக்கு? சுகாதாரமில்லாத தண்ணீரை எப்படி குடிக்கிறீங்க?'' இதெல்லாம் சில உதாரணங்கள்.

● அயல்நாட்டு டூரிஸ்ட்கள் சிலருக்கு நம்மளோட அணுகுமுறையும் சேவையும் ரொம்ப பிடிச்சுப் போயிடும். அவங்க, அடுத்த முறை இந்தியா வரும்போது, தங்களோட வருகையை முன் கூட்டியே தெரிவிச்சு, ''நீங்கதான் எனக்கு கைடா வரணும்; என்னோட டிராவல் பிளான் உங்களுக்குச் சௌகரியமா இருக்குமா?''ன்னு கேட்டு உறுதிப்படுத்திக் கொண்டுதான் வருவார்கள். அது போன்ற சமயங்களில், நம்மோட சின்ன அசௌகரியங்களைப் புறந்தள்ளிட்டு அவங்களோட போக வேண்டியிருக்கும்.

● சுற்றுலா செல்லும்போது சில சமயங்களில், வழியில் பஸ் பிரேக்டவுன் ஆகிவிடும். உடனே மாற்று ஏற்பாடு செய்து திட்டமிட்டபடி, டூரை நடத்தணும். சில பேர் ''லேட்டாயிடுச்சுன்னா வழியில ஒண்ணுரெண்டு இடங்களைப் பார்க்காவிட்டால் பரவாயில்லை, போயிடலாம்''னு சொல்வாங்க. சரின்னு சொல்லி நாம அந்த இடத்துக்குப் போகாமலே வந்திட்டா, யாராவது ஒருத்தர், சுற்றுலா திட்டப்படி எங்களுக்கு எல்லா இடங்களையும் கைடு காட்டவில்லை என்று புகார் கடிதம் எழுதிடுவாங்க! அப்புறம் நாங்க மாட்டிக்குவோம்.

● டூரிஸ்ட் கைடு வேலையைப் பலபேர் ஊர் சுத்தற வேலையா நினைச்சு, ''அவளுக்கென்ன? ஜாலியா ஊரு சுத்தற வேலை''னு விமர்சனம் பண்ணுவாங்க. 'இந்த வேலை ஜாலியா ஊர் சுத்தற வேலை இல்லை; மிகவும் பொறுப்பான வேலை''ன்னு சொன்னாலும் புரிஞ்சுக்க மாட்டாங்க.

● பொதுவா மாசத்துல பத்து நாள்தான் வேலை இருக்கும். ஆனா, ஏப்ரல் முதல் சீசன் ஆரம்பிச்சுட்டா ரொம்ப பிசிதான். சனி, ஞாயிறு லீவெல்லாம் கிடையாது. சொல்லப்போனா, அந்த ரெண்டு நாளுலதான் நிறைய டூர் இருக்கும் என்பதால் ஓய்வே கிடைக்காது.

● சில வீடுகளில், ''யார் யாரையோ ஊர் சுத்திக் காட்டறே! எங்களை ஒருநாள் வெளியில அழைச்சுக்கிட்டு போயேன்!''னு குழந்தைகள் கேட்பதைப் பார்க்கப் பரிதாபமாக இருக்கும்.

● பல டூரிஸ்ட்கள், ஷாப்பிங் செய்யப் போகிறபோது எங்களையும் கூட வரச் சொல்லுவாங்க. அவர்களுக்கு பொதுவான சில ஷாப்பிங் டிப்ஸ்களைத் தந்துவிட்டு, ஒதுங்கிடறதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

● கைடுகளுக்கு நகைச்சுவை உணர்வு ரொம்ப அவசியம். சாமர்த்தியம் இல்லாவிட்டால், காலம் தள்ள முடியாது.



**தொகுப்பு, புகைப்படங்கள்:**
**எஸ். சந்திரமௌலி**

**நன்றி: தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்**





பித்ருக்கள் நாம் வேண்டும் அனைத்து பிரார்த்தனைகளையும் நிறைவேற்றும் சக்தி படைத்தவர்கள்

# முன்னோர்களுக்கு தை, ஆடி, மஹாளய அமாவாசைகளில் அல்லது தாங்கள் விரும்பும் தேதியில் மாட்டுத் தொழுவத்தில் தர்ப்பணம் செய்து பித்ருக்களின் ஆசி பெற அழைக்கிறோம்

நமது குடும்பங்களில் மறைந்த முன்னோர்களுக்கு (பித்ருக்கள்) சரியான பூஜை செய்து கவனிக்காத காரணத்தினால் திருமணத் தடை, புத்திர பாக்கியமின்மை, கடன் தொல்லை போன்ற பல துன்பங்களுக்கு ஆளாகிறோம். எனவே, பித்ரு பூஜை செய்வது ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இன்றியமையாதது இதனால் பித்ருக்களுக்கு திதி கொடுத்து சகல சௌபாக்கியங்களையும் பெற, எங்களின் பசு மடத்தில் தங்கள் முன்னோர்களின் திதி நாள், அமாவாசை அல்லது தாங்கள் விரும்பும் தேதியில் சாஸ்திர முறைப்படி பித்ரு தர்ப்பண பூஜை சிறப்பாக செய்யப்படுகிறது.

பசுமடத்தில் 12 ஆண்டுகளாக வயதான, நோயுற்ற 100 பசுக்களை பராமரித்து வருகிறோம். இந்த பசுக்களுக்கு உணவிற்கும் மருத்துவச் செலவிற்கும் நிதியுதவி தேவைப்படுகிறது. ஆதலால் **நிரந்தர கோமாதா வழிபாட்டு வைப்பு நிதி (Permanent Gho Phooja Deposit Fund)** ஒன்றை காஞ்சி மகா பெரியவாள் ஆசியுடன் அமைத்துள்ளோம். **ரூ.10001/-** ஒருமுறை செலுத்தினால், அதன் வட்டி மூலம் ஒவ்வொரு வருடமும் தொடர்ந்து தாங்கள் விரும்பும் தினத்தில் முன்னோர்களுக்கு மாட்டுத் தொழுவத்தில் பித்ரு தர்ப்பண பூஜை செய்து அனைத்து பசுக்களுக்கும் தங்கள் சார்பாக அன்று உணவு அளித்து, தங்களுக்கு பிரசாதம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

மாட்டுத் தொழுவத்தில் பசுவின் சாணம், கோமியத்தில் (கன்றுபோட்ட பசுவின் கோமியம்) சுத்தம் செய்து பித்ரு பூஜை செய்வதால், பித்ரு தேவதைகள் வந்து சிறப்பாக நடத்தி வைப்பார்கள். அவர்களது நல்லாசியால் பித்ருக்கள் முக்தி அடைகின்றனர். அவர்கள் மனமகிழ்ந்து, தர்ப்பண பூஜை செய்யும் குடும்பத்தினர் அனைத்து தோஷங்களில் இருந்தும் விடுபட்டு ஆரோக்கியமாக நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ ஆசீர்வதிக்கின்றனர்.

**பித்ருக்களின் நல்லாசி பெற தங்கள் கோமாதா வழிபாட்டு வைப்பு நிதியை Cheque / D.D/ M.O.ஆக Shri Ghosala Seva Trust, Chennai என்ற பெயருக்கு கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம். நன்கொடைகளுக்கு வரி விலக்கு உண்டு.**



# பசு மடம்

(Recognised by Animal Welfare Board of India)

வயதான பசுக்கள் பராமரிக்கும் இல்லம்
ஆதரவற்ற பசுக்கள் பாதுகாக்கும் இல்லம்
ஊனமுற்ற, நோயுற்ற பசுக்கள் பேணும் இல்லம்

**பெருமாளகரம், திருவேற்காடு (P.O.), சென்னை-77. போன்: 044-3299 9888**



கயிலாய யாத்திரையை மட்டுமே 11 ஆண்டுகளாக குறைவான கட்டணத்தில் 16 நாட்களிலும் நல்ல வசதியுடன் அனைவரையும் கிரிவலம் அழைத்துச் செல்லும் அனுபவம் மிக்க நிறுவனம்

# திருக்கயிலாயம்-மானஸரோவர்-முக்திநாத்

## ஜூன் 27, ஜூலை 26, ஆகஸ்ட் 25, 2009

**புனிதத்துவம் வாய்ந்த கைலாஷ் மற்றும் மானஸரோவரின் எழுச்சி மிக்க சக்தியை நீங்கள் உணரக்கூடிய அரிய வாய்ப்புடன் ஒவ்வொரு மாதமும் பௌர்ணமி அன்று மானஸரோவரில் புனித நீராடி கிரிவலம் வர உலகத்தரம் வாய்ந்த நேபாளில் உள்ள SHRESTHA HOLIDAYS உடன் இணைந்து ஒவ்வொரு குழுவிலும் சத்சங்கங்கள் மற்றும் பஜன், தியானத்துடன் புறப்படுகிறோம்.**

காட்மண்டில் இருந்து (சூப்பர் டீலக்ஸ் வசதியுடன்) டயோட்டா கார் (4500 மாடல் புது வண்டி) மூலம் திருக்கயிலாயம் சென்று தரிசித்து பின் காட்மண்டு வருவதற்கு 16 நாட்கள் ஆகும். அனைத்து கட்டணம் உட்பட **ரூ.59,900/-** மட்டுமே (வேறு எந்த கட்டணமும் கிடையாது).

சென்னையிலிருந்து இரயில் மூலம் காட்மண்டு சென்று, அங்கிருந்து டயோட்டா கார் (4500 மாடல் புது வண்டி) மூலம் திருக்கயிலாயம் சென்று தரிசித்து, பின் இரயில் மூலம் சென்னை வருவதற்கு 22 நாட்கள் ஆகும். இரயில் கட்டணம் உட்பட (சூப்பர் டீலக்ஸ் வசதியுடன்) **ரூ.61,900/-** மட்டுமே (வேறு எந்த கட்டணமும் கிடையாது).

சென்னையில் இருந்து டெல்லி/கொல்கத்தா வழியாக விமானத்தில் காட்மண்டு சென்று, அங்கிருந்து டயோட்டா கார் மூலம் திருக்கயிலாயம் சென்று தரிசித்து, பின் விமானம் மூலம் டெல்லி/கொல்கத்தா வழியாக சென்னை வருவதற்கு 16 நாட்கள் ஆகும். தாங்களே அந்தந்த தேதியில் விமான டிக்கெட்டுகளை குறைவான கட்டணத்தில் பதிவு செய்து கொள்ள உதவி செய்கிறோம்.

[illegible]

[illegible] (Mud Houses) [illegible]

[illegible]

**ஸ்ரீ அன்னபூரணி யாத்ரா சர்வீஸ்**

**(Kailash - Manasarovar & Mukthinath Yatra Entirely Organised by Brahmins)**

68, நடுத்தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

**Cell : 97911 11979 / 94446 76757** (24 Hrs)





**SPECIAL CARE FOR SENIOR CITIZENS** **An Memorable journey in a life time**

# ஹாய், காலேஜ் பாய்ஸ் அண்ட் கேர்ள்ஸ்!



1. விரைவில் இந்திப்படத்தில் நடிக்கவுள்ள தமிழ் வாரிசு நடிகர் யார்?..............................

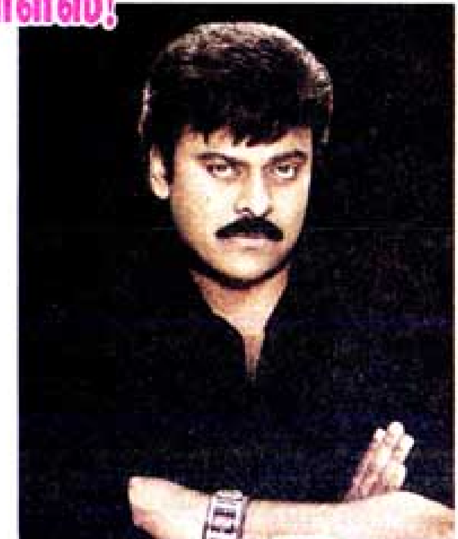
2. விடுதலைப்புலி பிரபாகரனின் மனைவி பெயர் என்ன? ..............................

3. ராகுல்காந்தி ஜெயித்த தொகுதி எது? ..............................

4. ஐ.பி.எல். போட்டியில் சென்னை அணியை விலைக்கு வாங்கியுள்ள பிரபல நிறுவனத்தின் பெயர் என்ன? ..............................

5. ஆந்திராவில் நடிகர் சிரஞ்சீவியைத் தோற்கடித்த வேட்பாளர் யார்?

..............................



# போட்டிக்குத் தயாரா?

கடைசித் தேதி: 15.6.09

உங்களுக்கு நாட்டு நடப்புத் தெரியுமா? இந்தக் கேள்விகளுக்கான விடைகளை எழுதி, இந்தப் பக்கத்தை நிரப்பி அனுப்புங்க. கல்லூரி அத்தாட்சி அவசியம். சரியான விடை எழுதுபவர்களில் குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்யப்பட்ட ஐந்து பேருக்கு தலா ரூ.100/- பரிசும், சான்றிதழும் உண்டு.

பெயர் :.............................................. வகுப்பு : .............................. ஈ மெயில்..............................................

கல்லூரி : ..............................................................................................

வீட்டு முகவரி : ..............................................................................................

# பூஞ்சாரல் 08-09

# ஆட்டம்... பாட்டம்... கொண்டாட்டம்!

## திருச்சி ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி மகளிர் கல்லூரியில்...
## மெகா இறுதிப் போட்டி...
## தில்லாலங்கடி திருவிழாவின் கலர்ஃபுல் தொகுப்பு!

ஃப்யூஷன்




செயின்ட் ▸▸ ஜோசஃப் கல்லூரி, கடலூர்.

வின்னர்ஸ்

ஃப்யூஷன்



◂◂ அன்பில் தர்மலிங்கம் கல்லூரி, திருச்சி.

ரன்னர்ஸ்

# பூஞ்சாரல் 08-09

## திருச்சியில் மெகா இறுதிப் போட்டி...தில்லாலங்கடி

### ஃப்யூஷன்



என்.பி.ஆர். ஆர்ட்ஸ் & சயின்ஸ் கல்லூரி, நத்தம்.



சாஸ்த்ரா பல்கலைக்கழகம், கும்பகோணம்.



அரசு பொறியியல் கல்லூரி, திருச்சி.



கன்யகா பரமேஸ்வரி மகளிர் கல்லூரி, சென்னை



பத்மாவதி ஃபார்மஸி கல்லூரி, பெரியனஹல்லி.

**ஸ்பாட் கவிதை!**

கோள்களாக இருக்க நினைத்தால்கூட
பூமியாகத் தான் இருக்க நினைக்கிறேன்
இந்தப் பூஞ்சாரல் மேடையைச் சுமந்துகொண்டே
சுற்றுவதற்காக!

- அகல்யா, மூன்றாமாண்டு சி.எஸ்.,
ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி கல்லூரி, திருச்சி

# ஆட்டம்... பாட்டம்... கொண்டாட்டம்!

## திருவிழாவின் கலர்ஃபுல் தொகுப்பு!



சாரதா கங்காதரன் கல்லூரி, பாண்டிச்சேரி.



ஸ்ரீ சங்கரா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, ஏனாத்தூர்.


ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரி, மேல்மருவத்தூர்.



தனலட்சுமி ஸ்ரீனிவாசன் அறிவியல் மற்றும் கலைக் கல்லூரி, பெரம்பலூர்.



பாரதிதாசன் இன்ஜினியரிங் கல்லூரி, நாட்றம்பள்ளி.

**மிஸ்டர். தன்னம்பிக்கை!**
கே.ராஜ்குமார்,
கால்நடை கல்லூரி மற்றும்
ஆராய்ச்சி இன்ஸ்டிட்யூட்,
நாமக்கல்.





**மிஸ். தன்னம்பிக்கை!**
எம்.துர்கா தேவி
கன்யகா பரமேஷ்வரி
மகளிர் கல்லூரி, சென்னை.

# பூஞ்சாரல் 08-09

## திருச்சியில் மெகா இறுதிப் போட்டி...தில்லாலங்கடி

### ஃப்ரிக்ஷன் வின்னர்ஸ்



அரசு பொறியியல் கல்லூரி, சேலம்.



தியாகராஜா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, மதுரை.



ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணா கல்லூரி, சிறுவாச்சூர்.



ஜே.கே.கே. நடராஜா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி.

# ஆட்டம்... பாட்டம்... கொண்டாட்டம்!

## திருவிழாவின் கலர்ஃபுல் தொகுப்பு!

ஃப்ரிக்ஷன்



◀◀ கொளஞ்சியப்பர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, விருத்தாசலம்.

ரன்னர்ஸ்



சதக்கதுல்லா அப்பா கல்லூரி, திருநெல்வேலி.



சாய்ராம் சித்தா மெடிக்கல் கல்லூரி & ஆராய்ச்சி நிலையம், சென்னை.

### ஸ்பாட் கவிதை!

இலை இன்றி மரம்
இல்லை
காற்று இன்றி தென்றல் இல்லை
மழை இன்றி இயற்கை இல்லை
அலை இன்றி கடல் இல்லை
கலை இன்றி சிலை இல்லை
கவிஞன் இன்றி கற்பனை
இல்லை

துன்பம் இன்றி வாழ்க்கை
இல்லை

பூஞ்சோலை இன்றி ஸ்ரீமதி
இந்திராகாந்தி கல்லூரி
மாணவிகள் இல்லை.

- பி. ரமணி,
இளங்கலை இரண்டாமாண்டு,
தமிழ் இலக்கியம்,
ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி மகளிர்
கல்லூரி, திருச்சி

# பூஞ்சாரல் 08-09

## திருச்சியில் மெகா இறுதிப் போட்டி...தில்லாலங்கடி



கே.சி.எஸ். காசி நாடார் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, சென்னை.



பி.ஏ.சி.ராமசாமி ராஜா பாலிடெக்னிக், இராஜபாளையம்.



தேனி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, தேனி.



ஸ்ரீ கிருஷ்ணா பாலிடெக்னிக், அரக்கோணம்.



ஸ்ரீ பாரதி கலை மற்றும் மகளிர் கல்லூரி, கைக்குறிச்சி.



நேதாஜி சுபாஷ் சந்திரபோஸ் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, திருவாரூர்.

**ஸ்பாட் கவிதை!**

மங்கையர் மலரால் மனத்தில் மகிழ்ச்சி பூத்தது
'சிந்தா'லால் மேனி சிலிர்த்தது
ஆட்டம் பாட்டம் கொண்டாட்டம்
அதில் சிறந்த கண்ணோட்டம் - அது
என்றும் மாறாத இளமையின் கூத்தாட்டம்!

- ஆர். சத்தியா, முதலாமாண்டு பி.காம்.,
ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி கல்லூரி, திருச்சி

# ஆட்டம்... பாட்டம்... கொண்டாட்டம்!

CINTHOL

## திருவிழாவின் கலர்ஃபுல் தொகுப்பு!

### ஃபார்மேஷன்



ஸ்ரீமதி இந்திரா காந்தி கல்லூரி, திருச்சி.

**வின்னர்ஸ்**



வெங்கடேஸ்வரா ஆசிரியர் பயிற்சி இன்ஸ்டிட்யூட், பாண்டிச்சேரி.

**ரன்னர்ஸ்**




கால்நடை கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி இன்ஸ்டிட்யூட், நாமக்கல்.



ஜெயராஜ் செல்லதுரை கல்லூரி, நல்லக்கருப்பன்பட்டி.



பிரியதர்ஷினி இன்ஜினியரிங் கல்லூரி, வாணியம்பாடி.

# பூஞ்சாரல்

08-09

# ஆட்டம்... பாட்டம்... கொண்டாட்டம்!



'பூஞ்சாரல்' டீம்



பார்வையாளர்களின் ஒரு பகுதி!

'மங்கையர் மலர்' சாதனைக் குழு!



# மீண்டும் சாரலில் நனைவோம்!

இந்த மணப்பெண்ணின் உடையைப் பார்த்ததும் உங்க மனசுல தோணும் ஐந்து வரி கவிதை என்னவென்று கேட்டிருந்தோம். வந்து குவிந்தவற்றில் தேர்வானவை:



இத்தனை மயில் இறகை
அழகாய்ச் சுமந்த நீ

# போட்டிக்குத் தயாரா?
## (முடிவுகள்)

எத்தனை மயில்களின்
அழகினைப் பறித்திருப்பாயோ?

- வெ.பா. வைஷ்ணவி,
தூய ஜோசஃப் பொறியியல் கல்லூரி,
சென்னை - 36

பூவினும் மென்மையானவளே!,
உனக்கு உடம்பில்
வலியிருந்தால் மெல்லிய
மயிலிறகால் வருடி அதைப்
போக்குவேன்.
ஆனால், மயிலிறகே உனக்குச்
சுமையாகி வலி
தோன்றினால் நான் என் செய்வேன்?!

- ஜி.எம். மங்களவீணா, பி.காம்,
எஸ்.டி.என்.பி, வைஷ்ணவா கல்லூரி
சென்னை - 44

மணப்பெண்ணின் மனதை மாற்றுமா
மயிலிறகு ஆடை ?
மணங்களின் சங்கமத்தில்தானே
மண வாழ்வு சிறக்கும்;
அலங்கரித்தலில் இல்லையே ஆனந்தம்!

- பி. நல்லசிவன்,
முதலாமாண்டு பி.எஸ்ஸி, (சி.எஸ்)
தூய சவேரியார் கல்லூரி,
பாளையங்கோட்டை, நெல்லை - 2

மயிலிறகு உடுத்திய
ஃபேஷனுக்கு இடம் இல்லை
மயிலுக்குப்
போர்வை தந்த பேகனின்
கருணைக்குத்தான்
வரலாற்றில் இடம்!

- சீ.பிரபாகரன், மூன்றாமாண்டு (கணிதம்)
பி.எஸ்.ஸி, டி.டி.எம்.என்.எஸ். கல்லூரி,
டி.கள்ளிகுளம் நெல்லை மாவட்டம்

ஏ பெண்ணே!
நீயும், உன் உடையும்
அழகுதான்!
ஆனால்,
மயிலிறகுகள் உன்னைவிட
மயில்களிடம் இருக்கையில்தான்
அழகு!

- ஜி. லக்ஷ்மி, முதலாமாண்டு,
ஈஸ்வரி பொறியியல் கல்லூரி,
சென்னை - 33

**ரூ.100 பரிசு பெறும் கவிதைகள்!**



# நேசிக்க

''பேட்டியை கொஞ்சம் சீக்கிரமாய் முடிச்சுகிட்டா பரவாயில்லை. கவுன்ஸிலிங்கிற்காக வந்து இருக்கிறவங்க வெயிட் பண்ணிட்டிருக்காங்க...''

''இதோ...! இப்ப முடிஞ்சுடும் மேடம்... ஒரு பத்தே பத்து நிமிஷம் தான்...! இன்னும் ஒரு நாலைஞ்சு கேள்விகள் மட்டுமே பாக்கியிருக்கு...''

''சீக்கிரமாய் கேளுங்க...''

''நீங்க எம்.ஏ. சைக்காலஜி படிச்சுட்டு அதுக்கப்புறம் எம்.ஃபில் பண்ணி, ஒரு நல்ல வேலைக்கு ஆஃப்பர் வந்தும் போகாம 'Heal Your Mind' அமைப்பைத் தொடங்க என்ன காரணம்?''

கேள்வி கேட்ட பத்திரிகை நிருபரை, புன்னகையோடு பார்த்தாள் சாருமதி. இருபத்தேழு வயது. மாநிறம். காட்டன் சேலை.

''நாளைக்கு நீங்க ஃப்ரீயா?''

''ஃப்ரீதான்... மேடம்!''

''அப்படீன்னா நாளைக்குக் காலையில் பத்து மணிக்கு இங்கே வாங்க! ரெண்டு பேரும் சேர்ந்து ஜி.ஹெச். போவோம்.''

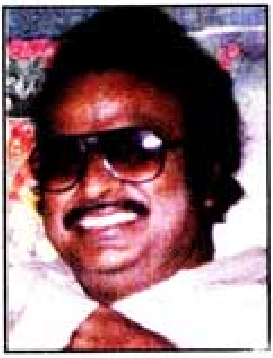
''போய்...?''

''தற்கொலை பண்ணிக்க முயற்சி செய்தவங்க எத்தனை பேர்... அதில் எத்தனை பேர் இறந்து போயிருக்காங்க. எத்தனை பேர் உயிருக்குப் போராடிகிட்டு இருக்காங்கன்னு லிஸ்ட் எடுப்போம்.''

''மேடம்...!''

''அப்பத்தான் உங்களுக்கு நிலைமை புரியும். சமீபத்திய சர்வே

## ராஜேஷ்குமார்



# நேரமில்லை!

யூத் எடிஷன் பக்கங்கள்

படி தமிழ்நாட்டில் பதினெட்டு வயதிலிருந்து இருபத்து ஐந்து வயதுவரை உள்ள யூத்தான் பெரும்பாலும் தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு தன்னோட இன்னுயிரை இழந்திருக்காங்க... அதுக்கானக் காரணங்களைப் பார்க்கப் போனால் வெகு வெகு அற்பத்தனமானது.

பரிட்சையில் தோல்வி; காதலில் தோல்வி; அம்மா அப்பா கோபமாய்ப் பேசினாங்க. கேட்ட பொருள்களை வாங்கித் தரலை... இப்படி பைசா பெறாத விஷயங்களுக்காகத் தூக்குல தொங்கறதும் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடறதும் நாளுக்கு நாள் அதிகமாயிட்டே போகுது... இதற்கு என்ன காரணம்...? தற்போதைய இளைய சமுதாயத்திடம் தன்னைப் பற்றிய புரிதல் உணர்வு இல்லாததுதான்... மனித உயிரின் மகத்துவம் தெரியாமல் போனதுதான்! அதைப் புரிய வைக்கவும் தெரிய வைக்கவும்தான் இந்த 'Heal Your Mind' அமைப்பு.

''நீங்க எது மாதிரியான சேவையைத் தர்றீங்க?''

''ஒரு டீ.வி. சேனல் இந்த அமைப்போட விளம்பரத்தை இலவசமாய் ஒளிபரப்புறாங்க. 'Your problem ends here' என்கிற வாசகம் டீ.வி திரையில் தெரியும்போதே என்னோட குரல் ஒலிக்கும். 'வேண்டாம் தற்கொலை... வாழ வழியா இல்லை...? என்னிடம் வாருங்கள்.. ஒரு பத்து நிமிடம் பேசுங்கள். உங்கள் பிரச்னை எதுவாக இருந்தாலும் அதை என்னிடம் ஒப்படைத்துவிட்டு புதிதாய்ப் பிறந்ததுபோல் வீட்டுக்குச் செல்லுங்கள். ஒவ்வொரு விநாடியையும் அனுபவித்து வாழுங்கள். இறைவன் கொடுத்த உயிர் இது. அவனாகக் கேட்கும்வரை அது நம்மிடமே இருக்கட்டும்...!

''அற்புதமான வரிகள் மேடம்...!''

''நன்றி...! பேட்டியை முடிச்சுக்கலாமா...?''

''இன்னும் ஒரே ஒரு கேள்வி மேடம்...''

''சீக்கிரம்...''

''இந்த அமைப்பைத் தொடங்கி ரெண்டு வருஷம் ஆனதா சொன்னீங்க. இந்த ரெண்டு வருஷ காலத்துல எத்தனை பேரை, தற்கொலை முயற்சியிலிருந்து காப்பாற்றியிருக்கீங்க?''

சாருமதி மேஜையின் மேலிருந்த கம்ப்யூட்டரை உயர்ப்பித்து விபரம் கேட்க, அது உடனே கொடுத்தது. சொன்னாள்.

''மொத்தம் 248 பேருக்கு கவுன்சிலிங் கொடுத்திருக்கேன்.''

''அதில் எத்தனை பேர் மனம் மாறி, தங்களோட

தற்கொலை முயற்சியைக் கைவிட்டாங்க மேடம்?''

''எல்லாமே...!''

''248 பேருமா?''

''ஆமா...''

''உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும் மேடம்?''

''தினசரி ஒரு பத்து பேருக்காவது ஃபோன் பண்ணி விசாரிக்கிறது என்னோட பழக்கம். திடீர்னு அவங்க வீட்டுக்குப் போய் பார்க்கிறதும் உண்டு.''

நிருபர் எழுந்தார்.

''பேட்டி கொடுத்ததுக்கு ரொம்பவும் நன்றி மேடம்.''

''பேட்டி என்னிக்கு வருது?''

''அடுத்த இதழில்''

''கட்டுரைக்கு என்ன தலைப்பு கொடுக்கப் போறீங்க?''

''உயிரோசை!''

''வெரி நைஸ்.''

பத்திரிகை நிருபர் புறப்பட்டதும் சாருமதியின் உதவியாளர் தமயந்தி அறைக்குள் வந்தாள்.

''மேடம்...! பேட்டி முடிஞ்சுதா...?''

''ம்...முடிஞ்சது...! பத்து நிமிஷம்னு சொல்லிட்டு ஒரு மணி நேரம் பண்ணிட்டார். இன்னிக்கு கவுன்சிலிங்குக்கு எத்தனை பேர் வந்து இருக்காங்க...?''

''மொத்தம் நாலு பேர். ஜென்ட்ஸ் மூணு பேர். ஒரு லேடி. அந்த லேடியை போலீஸ் இன்ஸ்பெக்டர் ஒருத்தர் கூட்டிட்டு வந்திருக்கார். பிரச்னை என்னன்னு தெரியலை. இன்ஸ்பெக்டர் மொதல்ல உங்களைப் பார்த்துப் பேசணும்னு சொன்னார்.''

''சரி... அவரை வரச்சொல்லு!''

தமயந்தி தலையசைத்துவிட்டு வெளியேறிய சில விநாடிகளில், அந்த இன்ஸ்பெக்டர் உள்ளே வந்தார்.



''குட்மார்னிங் மேடம். ஐ ஆம் இன்ஸ்பெக்டர் ராஜேந்திரன். பி.2வில் இருக்கேன்.''

''உட்காருங்க சார்!''சாருமதி தனக்கு எதிரேயிருந்த நாற்காலியைக் காட்ட அவர் உட்கார்ந்தார்.

''சொல்லுங்க... என்ன விஷயம்?''

''மேடம்...! எங்க போலீஸ் கஸ்டடியில் இருக்கிற ஒரு பெண்ணுக்கு நீங்க கவுன்சிலிங் பண்ணனும். அந்தப் பொண்ணு பேர் சியாமளா. அவ இது வரைக்கும் மூணு தடவை தற்கொலை முயற்சி பண்ணி, அதிர்ஷ்டவசமாய் உயிர் பிழைச்சிருக்கா. ஒவ்வொரு தடவையும் கைது பண்ணி, புத்திமதி சொல்லி மனிதாபிமானத்தின் அடிப்படையில் விடுதலை பண்ணிடறோம். அந்தப் பொண்ணுக்கு சொந்த ஊர் மதுரைக்குப் பக்கத்தில் இருக்கிற ஒரு கிராமம். இங்கே ஒரு ஹாஸ்டல்ல தங்கி வேலைக்குப் போயிட்டு வர்றா...! நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்...''

## கல்வி

**ப**ண்பில் சிறந்து பாங்காய் நடந்திட
பாரில் செழிக்க வேண்டுவது கல்வி
இருளில் மூழ்கும் இந்தியாவை
இனிதாய் மாற்ற வேண்டுவது கல்வி
தன்னிலை உணர்ந்த மனிதராய்
தன் காலில் நிற்க வேண்டுவது கல்வி
சமுதாய இன்னலைக் களைந்திட
சரித்திர நூலைக் கற்றிட வேண்டுவது கல்வி
முள்போன்ற வாழ்க்கைப் பாதையை
முழுவதும் ரோஜவனமாக
மாற்றுவது கல்வி!

- பி.பிரவீணா, பி.ஏ மூன்றாமாண்டு,
பாரதி மகளிர் கல்லூரி, சென்னை

''தற்கொலை முயற்சிக்கு என்ன காரணம்?''

''அவள் அழகாய் இல்லையாம். ஹாஸ்டலிலேயும் சரி, வேலை செய்யற இடத்திலேயும் சரி... ஜாடை மாடையாய் கிண்டல் பண்றாங்களாம். அதனால மன உளைச்சல் ஏற்பட்டு தற்கொலைக்கு முயற்சி பண்ணியிருக்கா...! நீங்கதான் அவளோட பேசி, அவ மனசுக்குள்ளே இருக்கிற தற்கொலை எண்ணத்தை மாற்றணும்...''

சாருமதி புன்னகைத்தாள்.

''இனிமே நான் பார்த்துக்கிறேன். அவளை உள்ளே அனுப்பிட்டு நீங்க வெளியே வெயிட் பண்ணுங்க.''

''தேங்க்யூ மேடம்...! எவ்வளவு நேரமானாலும் பரவாயில்லை. நான் வெயிட் பண்றேன்...!''

**இ**ன்ஸ்பெக்டர் ராஜேந்திரன் வெளியேறியதும் அந்தப் பெண் உள்ளே வந்தாள். சாருமதி முதல் பார்வையிலேயே அவளைப் படித்துவிட்டாள். அவள் அழகாய் இல்லைதான். நிறம் காலை வாரி விழுக்க... பெரிய சைஸ் மூக்கும் டபுள் சின்னும் அவளை அழகு என்ற வார்த்தையிலிருந்து வெகுதூரம் தள்ளி வைத்திருந்தது.

''உட்கார்ம்மா...!''

அவள் உதட்டுச் சுழிப்போடும் அலட்சியப் பார்வையோடும் வேண்டா வெறுப்பாய் உட்கார்ந்தாள். தலை குனிந்து இடது கையின் ஆட்காட்டி விரலால் மேஜையைக் கீறினாள். சாருமதி கேட்டாள்.

''உம் பேர் என்னம்மா?''

அவள் தலை நிமிராமல் ''சியாமளா!'' என்றாள்.

''நீ எதுக்காக தற்கொலை பண்ணிக்க முயற்சி செய்தே?''

''வாழப் பிடிக்கலை.''

''ஏன்?''

''நான் அழகாய் இல்லை...''

''நீ அழகாய் இல்லைன்னு யார் சொன்னது?''

''எல்லாருமேதான் சொல்றாங்க...! ரெண்டு பெண்களுக்கு இருக்க வேண்டிய மூக்கை நான் ஒருத்தியே வெச்சிருக்கேனாம். அதனால என் பேர் ஹோல்சேல் மூக்காம்! போன வாரம் பஸ் ஸ்டாண்ட்ல பார்த்து ஒருத்தன் என்னை காமெண்ட் பண்றான். ஆபீஸ்ல எனக்கு பேரு கரிச் சுரங்கம். ஹாஸ்டலில் மிஸ் யூனிவர்ஸ். கேட்டு கேட்டு மனசே ரணமாயிடுச்சு...''

''இதோ பார் சியாமளா... அழகுங்கிறது உடம்போட ஆரோக்கியத்துல தான் இருக்கு... உறுப்புகளோட அழகில் கிடையாது.''

''ஸாரி மேடம்...! நீங்க எத்தனை மணி நேரம் கவுன்ஸிலிங் கொடுத்தாலும் சரி; நான் என்னோட முடி

விலிருந்து மாறப் போவது இல்லை. நான் தற்கொலை பண்ணிக்க மூணு தடவையும் தூக்க மாத்திரைகளை எடுத்துக்கிட்டது தப்பா போயிடுச்சு. அடுத்த தடவை நான் அந்தத் தப்பை பண்ண மாட்டேன்.''

''ஸோ...! நீ தற்கொலை பண்ணிக்கத்தான் போறே?''

''ஆமா... நான் ஜாமீன்ல வெளியே வந்ததும் அது நடக்கும். வீணா உங்க நேரத்தை வீணாக்காமே, என்னை வெளியே அனுப்புங்க மேடம்... என்னோட மனசை மாத்த நீங்க தலைகீழாய் நின்னாலும் முடியாது...!''

சாருமதியின் முகம் இலேசாய் வந்து உட்கார்ந்து பார்த்தால்தான், அந்த அவஸ்தை தெரியும்...! சியாமளா சொல்லிக் கொண்டே நாற்காலியினின்றும் எழ முயல சாருமதி கோபமாய் கையமர்த்தினாள்.

''உட்கார்...!''

''எனக்கு இந்த கவுன்சிலிங்கும் வேண்டாம். ஒரு மண்ணாங்கட்டியும் வேண்டாம். நான் போறேன். நாலாவது தடவை என்னை யாரும் காப்பாத்த முடியாது...!'' நாற்காலியைத் தள்ளிக் கொண்டு சியாமளா எழுந்தாள்.

சாருமதி தன் உதவியாளரைப் பார்த்து குரல் கொடுத்தாள். ''தமயந்தி!''

''மேடம்...!'' தமயந்தி ஓடி வந்தாள்.



**டியர் காலேஜ் ஸ்டூடன்ட்ஸ் ஒன்லி...**
**இந்தக் கதையைப் படியுங்க... கதையின் முடிவு என்ன? சாருமதி தந்த அதிர்ச்சி வைத்தியம் என்ன? யோசிச்சு எழுதுங்க. சூப்பர் கற்பனைக்கு ரூ.500/- பரிசு! கல்லூரிப் படிப்புக்கான அத்தாட்சியை இணைக்கவும். கடைசித் தேதி 16.6.09**

கோபத்துக்குப் போயிற்று.

''புரியாமே பேசாதே சியாமளா! மனித உடம்புக்கு அழகு ஒரு பெரிய விஷயமே இல்லை...!''

''ஓ...! அதனாலதான் நீங்க ப்யூட்டி பார்லர்க்குப் போய் புருவத்தைச் சீராய் வெட்டி ஒழுங்குப் படுத்தி இருக்கீங்களா...? உதட்டுக்கு லிப்ஸ்டிக்கும், கண்ணுக்கு ஐ லைனரும் போட்டதுகூட நீங்க அழகை பெரிசாய் நினைக்காததனாலா...?''

''ஏய், பேசாதே...!''

''ஏன் மேடம் பேசக்கூடாது...? அந்த நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கவுன்சிலிங் பண்றது ஈஸி. இந்த நாற்காலியில் நீங்க

''இதுவரைக்கும் மற்றவங்களைத் தற்கொலை எண்ணத்திலிருந்து மாற்ற நான் என்ன அதிர்ச்சி வைத்தியம் கொடுத்து வந்தேனோ, அதை சியாமளாவுக்கும் கொடுக்க வேண்டியதுதான்... வேற வழியில்லை... மொதல்ல அவளைப் பிடிச்சு உட்கார வை...!''

தமயந்தி, சியாமளாவை நெருங்கி அவள் தோளில் இரண்டு கைகளையும் வைத்து அழுத்தி உட்கார வைத்தாள்...

*(கதாசிரியர் ராஜேஷ்குமார் எழுதிய கதை முடிவும், பரிசு பெறும் உங்கள் முடிவும் அடுத்த இதழில் வெளியாகும்.)*

**'சுழன்று அடிப்பதில் நான் விஜயசாந்தி மாதிரி' என்று நிழலை நீங்கள் ரோல்மாடலாகத் தேர்ந்தெடுத்திருந்தாலும் சரி, 'இவங்கதாண்டா போலிஸ்' என்று கிரண்பேடியாகிய நிஜத்தை முன்னுதாரணமாகக் கொண்டிருந்தாலும் சரி, ஐ.பி.எஸ் ஆக உங்களுடைய முதல் தகுதி பொறுமை!**

அது ஒரு காலம். காவல் நிலையம் என்றால் சிவப்பு வண்ணத்தில்தான். போலிஸ்காரர் என்றால் ஆண்தான். இப்போது நிலைமை மாறிவிட்டது. காவல்துறையில் பெண்களும் இடம் பெறத் துவங்கிவிட்டார்கள்.

கொஞ்சம் உயர்ந்த நிலையில் நேரடியாகக் காவல்துறையில் சேர வேண்டுமென்றால் அதற்கான நுழைவு வாயில் யூனியன் பப்ளிக் சர்வீஸ் கமிஷன் (UPSC) என்னும் அரசு அமைப்பு நடத்தும் தேர்வில் வெற்றி பெறுவதுதான் ஐ.ஏ.எஸ்.ஸுக்கான அதே தேர்வுதான் ஐ.பி.எஸ்.ஸுக்கும். தேர்வில் வெற்றிபெற்ற பிறகு உங்களுக்கு விருப்பமான அரசுத் துறையைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

# ஐ.பி.எஸ் ஆகணுமா?



ஜி.எஸ்.எஸ்

ஏதோ போனோம், நுழைவுத் தேர்வை எழுதினோம், வெற்றிபெற்றோம், காவல் துறையில் சேர்ந்தோம் என்று 'சட்சட்' என்று முடிந்து விடக்கூடிய விஷயம் அல்ல இது.

பட்டதாரிகள்தான் இதற்கான நுழைவுத் தேர்வைப் பெரும்பாலும் எழுதுகிறார்கள் என்றாலும், கடைசி வருட பட்டப்படிப்பைப் படிப்பவர்களும்கூட இந்தத் தேர்வை எழுதலாம். வருடாவருடம் எழுதிக் கொண்டே இருக்க முடியாது. அதிக பட்சம் நான்குமுறைதான் எழுதலாம். வயது இருபத்தியொன்றிலிருந்து முப்பது வரை இருக்கலாம். OBC, SC, ST பிரிவினருக்குச் சலுகைகள் உண்டு.

நவம்பர் மாதத்தில் நாளிதழ்களில் (முக்கியமாக எம்ப்ளாய்மெண்ட் நியூஸ் இதழில்) இந்தத் தேர்வு குறித்த அறிவிப்பு வரும். உரிய கட்டணத்தைச் செலுத்தி UPSC அமைப்பிலிருந்து விண்ணப்பம் பெறலாம்.

நுழைவுத் தேர்வு, இறுதித் தேர்வு என்று இரண்டு பிரிவுகள் உண்டு. நுழைவுத் தேர்வு ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே மாதம் மூன்றாம் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் நடக்கும். இறுதித் தேர்வு அக்டோபரில் நடைபெறும்.

கலெக்டர் (ஐ. ஏ. எஸ்) ஆவதெப்படி என்று இதே தொடரின் தொடக்கத்தில் இடம் பெற்ற கட்டுரையிலேயே நுழைவுத் தேர்வில் என்னென்ன தாள்கள் என்பதைக் குறிப்பிட்டு இருந்தோம். எனினும் புதிய வாசகர்களுக்காகவும் அதைச் சேமிக்க மறந்த வருங்கால பெண் காவலர்களுக்காகவும் இதோ அந்த விவரங்கள்.

'நுழைவுத் தேர்வில் பொதுக்கல்வி



(GENERAL STUDIES - நூற்றி ஐம்பது மதிப்பெண்கள்), விருப்பப் பாடம் (முந்நூறு மதிப்பெண்கள்) என்று இரண்டு தாள்கள். இதில் நெகடிவ் மதிப்பெண் முறை உண்டு. அதாவது தவறான விடைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தால் மதிப்பெண்களைக் குறைத்துவிடுவார்கள்.

முதல் தாளில் இந்திய அரசியல், இந்தியப் பொருளாதாரம், இந்திய வரலாறு, சமீபத்திய சம்பவங்கள், தினசரி அறிவியல், புள்ளி விவரங்களின் அடிப்படைத் தன்மைகள் ஆகியவை தொடர்பான கேள்விகள் இடம்பெறும்.

**ஜூ**லை அல்லது ஆகஸ்டில் நுழைவுத்தேர்வின் முடிவுகள் வெளியாகி விடும். வென்றவர்கள் இறுதித் தேர்வை எழுதலாம்.

இறுதித்தேர்வில் ஒன்பது தாள்கள்.

1. பதினெட்டு இந்திய மொழிகள் ஏதாவதொன்றில் தேர்வெழுதலாம்.

2. ஆங்கிலத் தகுதி

(மேற்கூறிய இரண்டும் தகுதிக்கானவை.)

1. பொதுக்கட்டுரைகள் (அதிகபட்ச

**கா**வல் துறையினருக்கான பயிற்சி குறித்து ஸ்பெஷல் டாஸ்க் ஃபோர்ஸ் பிரிவின் தலைவரான சைலேந்திரபாபு, "ஒரு பயிற்சி யாளரைத் தேள் கடித்தது. இன்னொருவரை எருது தாக்கியது. பக்கத்திலேயே ஒரு மலைப் பாம்பு ஓய்வு எடுத்துகொண்டிருந்ததை உணராமலேயே இரண்டு பயிற்சியாளர்கள் ராத்திரி முழுவதும் தூங்கியிருந்தார்கள். அந்த அளவுக்கு அபாயகரமான சூழல்களால் பயிற்சிகள் அளிக்கப்படும் என்பதால், உடலளவிலும், மனதளவிலும் பெண்கள் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்!" என்றார்.

மதிப்பெண் இருநூறு)

2. பொது அறிவு (ஒவ்வொன்றிலும் முந்நூறு)

3. விருப்பப் பாடங்கள் (ஒவ்வொன்றிலும் முந்நூறு)

*(ஆங்கிலப் பாடத்தைத் தவிர மற்றவற்றைத் தமிழிலும் எழுதலாம்)*

**இ**ப்படி மொத்த மதிப்பெண்கள் இரண்டாயிரம். இதோடு நேரடித் தேர்வுக்கான முந்நூறு மதிப்பெண்களும் சேர்க்கப்பட்டு, மிக அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றவர்களுக்கு அவர்கள் விரும்பும் வரிசையில் (பெரும்பாலும் ஐ.ஏ.எஸ், ஐ.பி.எஸ், ஐ.எஃப்.எஸ் என்றுதான் இவை முறையே இருக்கும்) பதவிகள் அளிக்கப்படும்.

ஐ.பி.எஸ் தேர்வில் வெற்றி பெற்றால் கடுமையான பயிற்சிக்கும் தயாராக வேண்டும். சட்டம் ஒழுங்கை நிலை நாட்ட, குற்றவாளிகளை எப்படிக் கையாளவேண்டும் என்பது தெரிய வேண்டும். குற்றவியல் போன்ற பலவகை சட்டங்களில் முக்கியப் பிரிவுகளாவது தெரிந்திருக்க வேண்டும். அதைத் தொடர்ந்து இதற்கான பயிற்சிகள் அளிக்கப்படும்.

**ச**மீபத்தில் நூற்றியொரு ஐ.பி.எஸ் அதிகாரிகளுக்கு சத்தியமங்கலம் காடுகளில் அளிக்கப்பட்ட பயிற்சிகளைக் கொஞ்சம் பார்ப்போம்.. இந்த நூற்றியொரு பேரில் இருபத்தியொரு பேர் பெண்கள். காடுகளில் எப்படிச் செயல்படுவது என்பதற்கான பயிற்சி அது. விலங்குகளின் நடவடிக்கைகள், இரவில் எப்படி சத்தம் எழுப்பாமல் காட்டை ஊடுருவுவது, நதியைக் கடப்பது, மலைப்பாதையில் ஏறுவது என்று பலவித பயிற்சி அனுபவங்கள் அளிக்கப்பட்டன. அதுமட்டுமல்ல விலங்குகள் பாதுகாப்பு, வனங்கள் பாதுகாப்பு போன்றவற்றிலும் பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டன.

**ஆ**க, ஐ.பி.எஸ் ஆகவேண்டுமென்றால் உடல் பலத்திற்குச் சமமாக மன உறுதியும் இருக்க வேண்டும். எனவே இந்தத் தகுதிகள் கொண்ட, கிரண்பேடி கனவில் உள்ள பெண்கள், தங்கள் கனவை நனவாக்கிக்கொள்ள தாராளமாக முயற்சிக்கலாம்.



**ரூ.500/- பரிசு பெறும் யூத் சிறுகதை முடிவு!**

'செலவில்லாத சந்தோஷங்கள்!'
யூத் சிறுகதையில் இந்திரா சௌந்தர்ராஜன் எழுதிய ஒரிஜினல் முடிவு!

# அரவிந்த் சொன்ன பதில் என்ன?

"**பொ**துவாகவே பெண்கள் பூஜிக்கத்தக்க குணவான்களாத்தான் கணவரா வரணும்னு எதிர்பார்க்கறதில்ல. அண்ணாந்து பார்க்கும் உயரத்தில் இல்லாமல், சாதாரண மனிதர்களா இருக்கணும். தங்களுடைய உணர்வுகளைப் புரிஞ்சு, தங்கள் ஆளுகைக்கு உட்படுபவர்களாகவும் இருக்கணும்னுதான் விரும்புவாங்க.

பெண்கள் முன்னாடி நம்மை ரொம்ப உயர்ந்தவர்களாகக் காட்டிக்கிட்டோம்னா, நாம ஒதுக்கப்பட்டு விடுவோம். கொஞ்சம் அப்படி இப்படி இருந்தா தான், நெருக்கம் ஏற்படும்."

"ம்...அப்புறம்?"

"எதிர்பார்ப்புகளை ஏற்படுத்தும் வகையில் நம்மைக் காட்டிக்கிட்டா நம்மால இயல்பா இருக்க முடியாம போயிடும். நடைமுறை சாத்தியங்கள் பற்றி ரம்யா, தெரிஞ்சுக்கிட்டு தன்னைத் தயார்படுத்திக்கிறது அவசியம்தானே! என்ன நான் சொல்றது?" என்ற அரவிந்தைப் பார்த்து, புன்னகைத்தான் லக்ஷ்மண்.

– சி.வேதநாயகம், மூன்றாமாண்டு பி.எஸ்.ஸி, டி.டி.எம்.என்.எஸ் கல்லூரி, டி.கள்ளிகுளம்

**சி**ரித்தான் அரவிந்த்!

"உண்மைல ப்ரியாவுக்கு பலவீனமே இல்லாதவன் தேவை இல்ல லக்ஷ்மண்; அவகிட்ட உண்மையா இருக்கறவன்தான் தேவை. நான் உண்மையா இருக்கறவங்கறத வேற எப்படிச் சொன்னாலும் அவளால அதைப் புரிஞ்சுக்கவோ இல்ல நம்பவோ முடியாது. அதனாலதான் அப்படிச் சொன்னேன்..."

"கல்யாணத்துக்கு முந்தியே உட்பீ மேல இவ்வளவு கரிசனமா?" லக்ஷ்மண் கேட்க, "இதெல்லாம் செலவில்லாத சந்தோஷங்கள்" என்றவனை ஆச்சரியமாகப் பார்த்தான் லக்ஷ்மண்!

யூத் எடிஷன் பக்கங்கள்



# நீங்க லக்கி லேடியா?

## உங்க ஃபோட்டோ பிரசுரமாகும்!




நமது வாசகியர் தங்கள் சொந்த ஊர்களில் (கிராமங்களில்) உள்ள உறவினர்கள் பேரில் சந்தா கட்டலாம். அவர்கள் மூலம் மங்கையர் மலரின் அருமை மற்றவர்களுக்கும் தெரியும்.

**- மு. ஜான்ஸிராணி, சென்னை - 50**

'மங்கையர் மலர்' ஒவ்வொரு குக்கிராமத்திலும்கூட பவனி வர இதயப்பூர்வமான வாழ்த்துகள். கிராமத்தில் உள்ள தெரிந்தவர்களுக்கு/ நண்பர்களுக்கு பரிசளிக்க சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்பொழுது 'மங்கையர் மலர்' இதழுக்கு ஓராண்டு/ ஈராண்டு சந்தா கட்டி பரிசளிக்கலாம். (ஐடியா ஓ.கே.வா?)

**- என்.பாலகிருஷ்ணன், மதுரை**

'மங்கையர் மலர்' படிக்கும் ஒவ்வொரு வாசகியும், கிராமப்புறத்தில் இருக்கும் தனது தோழி/உறவினருக்குச் சந்தா கட்டிவிட்டால், ஒரு வருடம் படித்த ருசி அவர்களை விடாது. பிறகு அவர்களே வாங்கிப் படிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

**- ஆர்.எஸ், லக்ஷ்மி, மதுரை-20**

ஒவ்வொரு நகரத்து வாசகியும், தங்கள் கிராமத்துத் தோழிகள் மூன்று நான்கு பேரை ம.மலர் சந்தாதாராக அவர்களைச் சேர்த்துவிட்டால் ஏதேனும் பரிசுகள் மூலம் ஊக்குவிக்கலாம்.

**- ஜெகா, கும்பகோணம் - 1**

மே 2009 'ஒரு வார்த்தை' பகுதியில், என்ன செய்தால், மங்கையர் மலர், கிராமப்புறங்களுக்குச் சென்று அடையும் என்று நமது வாசகியரைக் கேட்டிருந்தோம். வந்து குவிந்த ஆலோசனைகளில் உடனுக்குடன் நாம் செய்யக்கூடியதைப் பிரசுரித்துள்ளோம்.

'சந்தா பரிசு' தவிர, இன்னும் தெரிவிக்கப்பட்ட பல நூறு வாசகியரின் அற்புதமான யோசனைகளுக்கு எங்களது நன்றிகள்! யோசனைகளை ஒவ்வொன்றாக அணுகுவோம்.

கிராமப்புறத்தில், புறநகரில் வசிக்கும் உங்கள் தோழி/உறவினருக்கு மங்கையர் மலர் சந்தா கட்டுங்க. லட்டு லட்டாக நான்கு விஷயங்களை நாங்கள் தருகிறோம்.

மகிழ்ச்சி லட்டு:

**மனம் மகிழ... பயன் பெற... 'சந்தா பரிசு' அளியுங்கள்!**

சலுகை லட்டு:

**500/-ரூபாய் மதிப்புள்ள இரண்டாண்டு சந்தா 350/- ரூபாய் மட்டுமே**

போனஸ் லட்டு:

**சந்தா கட்டும் உங்கள் புகைப்படம் 'லக்கி லட்டு' பகுதியில் பெயர், விலாசம், சந்தா பெறுபவரின் தகவல்களுடன் பிரசுரமாகும்.**

சர்ப்ரைஸ் லட்டு:

**சந்தா கட்டுபவருக்கு ரூ.35/- பெறுமானமுள்ள அனுராதா ரமணன் 'கை நிறைய பூ' புத்தகம் அன்பளிப்பு.**

என் தோழி/உறவினருக்கு சந்தா அனுப்புகிறேன்:

அனுப்பும் நோக்கம்:

அவரது முகவரி : ..............................

..............................

..............................

..............................

போன் .............................. ஈமெயில்: ..............................

எனது முகவரி : ..............................

..............................

..............................

புகைப்படம் ஒட்டவும்

எனது சந்தா எண்(தாங்கள் சந்தாதாரராக இருந்தால்)

..............................

போன் .............................. ஈமெயில்: ..............................

*சந்தாவுக்கான தொகையை மங்கையர் மலர் என்ற பெயருக்கு டிமாண்ட் டிராப்ட்/மணியார்டர் அல்லது சென்னை காசோலையாகவோ அனுப்பி வைக்கவும். அனுப்ப வேண்டிய முகவரி*

**சர்க்குலேஷன் மானேஜர், மங்கையர் மலர், கல்கி பில்டிங்ஸ்,**

**47-NP, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032**

என்றும் உங்களுடன்

# மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

## ஆன்மிகப் போட்டி - 5

## ரூ. 5,000 பரிசு







பெருமைக்குரிய நமது இதிகாசங்கள், காவியங்கள், புராணம், திருக்கோயில்கள் போன்றவற்றிலிருந்து வினாக்களைத் தந்திருக்கிறோம். ஒவ்வொரு கேள்விக்குக் கீழேயும் மூன்று பதில்கள் தரப்பட்டுள்ளன. சரியான விடையைத் தேர்ந்து '✔' செய்து அனுப்புங்கள். குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு தலா ரூ.250/- பரிசளிக்கப்படும்... எங்கே உங்க ஆன்மிக அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!

1. சிவபெருமானின் சடையில் உள்ள ஆறு எது?

(அ) கங்கை ☐ (ஆ) யமுனை ☐ (இ) கோதாவரி ☐

2. மலைமீது அல்லாத ஆறுபடைவீடு எது?

(அ) பழனி ☐ (ஆ) திருத்தணி ☐ (இ) திருச்செந்தூர் ☐

3. ஆண்டாளின் வளர்ப்புத் தந்தை யார்?

(அ) பெரியாழ்வார் ☐ (ஆ) பொய்கையாழ்வார் ☐ (இ) திருமங்கையாழ்வார் ☐

4. அங்காரகன் என்று அழைக்கப்படும் கிரகதேவன் யார்?

(அ) வியாழன் ☐ (ஆ) புதன் ☐ (இ) செவ்வாய் ☐

5. பிரம்மனின் வசிப்பிடம் எது?

(அ) கைலாயம் ☐ (ஆ) வைகுண்டம் ☐ (இ) சத்யலோகம் ☐

6. மஹாபாரதப் போர் எத்தனை நாட்கள் நடைபெற்றன?

(அ) 7 ☐ (ஆ) 18 ☐ (இ) 48 ☐

7. எமதர்மனின் கணக்குப்பிள்ளையின் பெயர் என்ன?

(அ) சித்ராங்கதன் ☐ (ஆ) சித்ரவீரியன் ☐ (இ) சித்ரகுப்தன் ☐

8. வெங்கடேச சுப்ரபாதத்தின் ஆரம்ப வார்த்தைகள் எவை?

(அ) கமலாகுச சூசுக ☐ (ஆ) வெங்கடாஜல நிலையம் ☐ (இ) கௌசல்யா சுப்ரஜா ராம ☐

9. வெள்ளை யானையைக் கொண்டவர் யார்?

(அ) காலபைரவர் ☐ (ஆ) இந்திரன் ☐ (இ) தத்தாத்ரேயர் ☐



10. மீனாட்சி கல்யாணத்தின்போது உருவான நதி எது?

(அ) வைகை ☐ (ஆ) பாலாறு ☐
(இ) தாமிரபரணி ☐

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

## போட்டி விதிகள் :

ஆன்மிக விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்கள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : ஆன்மிகப் போட்டி - 5, மங்கையர் மலர்,
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை - 600 032.

கடைசித் தேதி : 15.06.2009

பெயர் : ........................ விலாசம் : ........................

..................................................

..................................................

தொலைபேசி எண் : ........................ ஈ-மெயில் : ........................

# Vivekananda Vidya Kala Ashram

**Gurukulam Residential School, Affiliated to C.B.S.E**
**"M.S. Jain Gyana Vihar", Sivanvoil P.O., Thiruvallur District,**
**Tamilnadu. Pin. : 602 024**
**email: vvka@vesonline.org, ves@vesonline.org**

## AN IDEAL RESIDENTIAL SCHOOL FOR BOYS NEAR CHENNAI

Located in serene rural surroundings. Pollution free air and plenty of water.

Experienced and dedicated teachers residing in the campus impart value-oriented education, rooted in Bharatiya tradition and culture. Instructional programme includes prayer, yoga, drill, games, karathe, instrumental music, swimming etc. besides academic classes from class VI to X under CBSE stream with choice of Hindi/Tamil as second language. Track record of 100% pass in CBSE examination.

Fully equipped dormitory type hostel accommodation with wholesome vegetarian food and fresh milk from Goshala in the campus.

The School is promoted by Vivekananda Educational Society which has over 35 years of experience in establishing and running many reputed schools in and around Chennai city.

Admission open to classes VI, VII, VIII and IX for the session commencing from June 2009. Prospectus and application forms may be obtained from:

**The Secretary, Vivekananda Educational Society,**
"Sri Paduka", Krishna Apartments,
H-Block, 1053 Poonamallee High Road, Chennai 600 084.
Phone: (044) 23452120, 23452121, or 9884400191, 93848 04488.



ஸ்ரீ வெங்கடாஜலபதி துணை

# ஜெய் ஹோட்டல்ஸ் & டிராவல்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்

4, 3வது குறுக்குத் தெரு, விவேகானந்தா நகர், புதுச்சேரி-605 005 ☎ : 0413-2201552, 2201613
செல் : 04432 52652 E-mail : jhat@sify.com jhat@sancharnet.in

**வைஷ்ணவ திவ்ய தேச யாத்திரை**

23.07.2009 : தமிழக, கேரள திவ்ய தேசங்கள் 95. டீலக்ஸ் வேனில் 11 நாட்கள். கட்டணம் புதுவை to புதுவை ரூ.7,360. சென்னை to சென்னை ரூ.7,560. பெங்களூர் to பெங்களூர் ரூ.7,660 (சைவ உணவு, மினரல் வாட்டர், இருவர் தனியறை).

**கர்நாடக சுற்றுலா**

03.08.09 : பாகமண்டலா, தலைக்காவேரி, சுப்ரமண்யா, ஹலபேடு, பேலூர், ஹொரநாடு, கலசா, சிருங்கேரி, ஜோக்பால்ஸ், முருடேஷ்வர், கோகர்ணா, கொல்லூர், உடுப்பி, தர்மஸ்தலம், கட்டீல் துர்கா, மங்களூர், ரயில் (SL) & புஷ்பேக் பஸ்ஸில் 7 நாட்கள். சென்னை, சேலம், கோயம்புத்தூர் பிற இடங்கள் to மங்களூர் & Back ரயிலில் (SL) கட்டணம் தனி. மங்களூர் to மங்களூர் புஷ் பேக் பஸ்ஸில் 5 நாட்கள் சுற்றுலா. ரூ.3,090/- (சைவ உணவு, மினரல் வாட்டர், இருவர் தனியறை).

**வடமாநில யாத்திரைகள்**

02.09.2009 : துவாரகா, பேட் துவாரகா, ருக்மணி துவாரகா, மூல துவாரகா, சுதாமா துவாரகா, மோட்ச துவாரகா, டாக்கூர் துவாரகா, ஸ்ரீநாத் துவாரகா, கங்ரோலி, நாகேஸ்வரம், சோம்நாத், அகமதாபாத், மாத்ருகயா, அம்பாஜி, மவுண்ட் அபு, உதய்பூர், 10 நாட்கள். ரூ.6,695/-

08.09.2009 : ஆக்ரா, மதுரா, பிருந்தாவன், கோகுலம், டெல்லி, ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், தேவப்பிரயாகை (கண்டம்கடி நகர்), ஜோஷிமட் (திருப்பிரிதி), பத்ரி, கேதார், அயோத்யா, நைமிசாரண்யம் 14 நாட்கள், ரூ.9,375.

16.09.2009 : நைமிசாரண்யம், அயோத்யா, கோரக்பூர், லும்பினி, கண்டகிநதி, போக்ரா, முக்திநாத் (ஹெலிகாப்டர் கட்டணம் ரூ.9,500 தனி) காட்மண்டு, பசுபதிநாத், ஜனக்புரி, 13 நாட்கள் ரூ.8,700.

மேற்கூறிய வடமாநில யாத்திரைகள் மூன்றையும் ஒருங்கே பார்க்க 27 நாட்கள் ரூ.17,975. ஹெலிகாப்டர் கட்டணம் ரூ.9,500 தனி. முதல் இரண்டு யாத்திரைகள் ஒருங்கே பார்க்க 20 நாட்கள் ரூ.13,390. பின் இரண்டு யாத்திரைகள் ஒருங்கே பார்க்க 21 நாட்கள் ரூ.14,050. ஹெலிகாப்டர் கட்டணம் ரூ.9,500 தனி

வடமாநில யாத்திரைகள் அனைத்திலும் தென்னிந்திய சமையல்காரர்களால் தயாரிக்கப்பட்ட சைவ உணவு, இருவர் தனியறை, ரயில் (SL), புஷ்பேக் பஸ், மினரல் வாட்டர், போர்ட்டர் கூலி கட்டணத்தில் அடங்கும். A/C ரயில் கூடுதல் கட்டணத்தில் ஏற்பாடு செய்யப்படும். முதியோர் சலுகை ரூ.300 மற்றும் ரூ.500 (பெண்களுக்கு)



# ஹிஸ் ஹைனஸ் எமன்!

எம தர்மராஜன் தர்பாரில், யம தூதர்கள் இருவரைக் கொண்டு வந்து நிறுத்தினார்கள். அவர்களில் ஒருவர் பகவத் கதைகளைச் சொல்லி வந்தவர். மற்றொருவர் ஆட்டோ ஓட்டுநர்.

சித்ரகுப்தன் அவர்களைப் பற்றிய விவரங்களை எமதர்மராஜனிடம் எடுத்துக் கூறினார். இதை வெகு கவனமாகக் கேட்ட எமதர்மராஜன், கதை சொல்லி வந்தவரை ஓர் இருட்டான அறையிலும், ஆட்டோ ஓட்டுனரை சுகம் மிகுந்த இடத்துக்கும் அனுப்ப உத்தரவிட்டார்.

எம தர்மராஜனின் உத்தரவைக் கேட்டு அதிர்ச்சி அடைந்த பாகவதர், இம்முடிவுக்கு காரணம் என்ன என்று வினவ, எம தர்மராஜன் சொன்னார். ''உங்கள் கதா காலட்சேபத்துக்கு வந்தவர்கள் பெரும்பாலோர் தூங்கி வழிந்தார்கள். ஆனால், இந்த ஆட்டோ ஓட்டுநரின் ஆட்டோவில் ஏறிய பலரும் மரண பயம் ஏற்பட்டு, பய பக்தியுடன் இறைவனைப் பிரார்த்தித்தனர். நீங்கள் செய்ய நினைத்ததை அவர் செய்துவிட்டார். இதுதான் காரணம்!'' என்றார்.

பாகவதர் திகைத்து நின்றார்.

**- ராதா கோபாலன்,**
**தானே, மகாராஷ்டிரா**



*பிறர் முதுகுக்குப் பின்னால் நாம் செய்ய வேண்டிய ஒரே காரியம் தட்டிக் கொடுப்பது மட்டும்தான். - சுவாமி விவேகானந்தர்*

***- கே.காளிதாஸ்,***
***சிதம்பரம்-2***



இம்முறை 'கிரில்டு உருளைக்கிழங்கு வெட்ஜஸ்' (Wedges) செய்வோமா? கிரில் மோட் மூலம் கிரிஸ்ப்பியாக, சுவையாக, மிக மிகக் குறைந்த எண்ணெயில் உருளை வெட்ஜஸ் செய்ய முடியும். இதை உங்கள் செல்ல சுட்டீஸுக்கு மட்டுமல்ல, பெரியவர்களுக்கும் செய்து ஜமாயுங்கள்!

# ஆல் இன் ஒன் சமையல்!

**கிரில்ட் உருளை வெட்ஜஸ் (wedges)**

**தேவையான பொருட்கள்:**

பெரிய உருளைக் கிழங்கு - 4
எண்ணெய் - 2/3 டேபிள் ஸ்பூன்
சிவப்பு மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்
கரம் மசாலாத் தூள் -½ டீஸ்பூன்
பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை
உப்பு - 1 டீஸ்பூன்

**செய்முறை:**

1. பெரிய உருளைக் கிழங்குகளாக தேர்ந்தெடுத்து, தோல் சீவி பிறை வடிவில்

கீதா பாலகிருஷ்ணன்

வெட்டவும்.

2. ஒரு தட்டில் எண்ணெயை ஊற்றி, சிவப்பு மிள காய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், சீரகத் தூள், கரம் மசாலாத் தூள், பெருங் காயம், உப்பு போன்ற வற்றை சேர்த்து நன்கு கலந்து வைத்துக் கொள் ளவும்.

3. இக்கலவையில், பிறை வடிவில் உள்ள ஒவ் வொரு உருளையையும் இருபுறமும் நன்கு தோய்த் தெடுக்கவும்.

4. கிரில் தட்டில் எண் ணெய் தடவி, உருளைப் பிறைகளை அடுக்கி, 12 நிமிடங்கள் 'கிரில்' செய் யவும்.

5. கிரில் தட்டை வெளியே (கையுறை அணிந்து) எடுத்து, ஒரு தட்டையான சிறு கரண்டி யினால் உருளைப் பிறைகளை திருப்பி விடவும். மீண்டும் எண்ணெய்-தூள் கலவையில் தோய்த்தெடுத்து 'கிரில்' தட்டில் வைத்து பன்னிரண்டு நிமிடங்கள் 'கிரில்' செய்யவும்.

**முக்கியக் குறிப்பு:** அவ ரவர் மைக்ரோவேவ் அவனின் செயல்பாடு, மின்னளவு மற்றும் உருளைப் பிறைகளின் வடிவம், அளவைப் பொருத்து, 'கிரில்லிங்' நேரத்தைக் கூட்டியோ, குறைத்தோ வைக்கவும்.

'ஆல் இன் ஒன்' காம்பினேஷன் சமையல்

# ஜில் ஜில் சம்மர்!

## ஸம்மர் ஸ்பெஷல் கனி டிலைட்ஸ்!

**'ஸம்மர் ஸ்பெஷல் கனி டிலைட்ஸ்'**

பேஸுக்குத் (Base) தேவையானவை

வாழைப்பழம் - 2
ஆப்பிள் - 1
பப்பாளிப் பழம் - 6 துண்டுகள்
பைன் ஆப்பிள் - 6 துண்டுகள்
ஆரஞ்சு சுளை - 6 துண்டுகள்
மாதுளை முத்துக்கள் - 1 கப்
விதையில்லாத பச்சை திராட்சை - 10 அல்லது 15
கறுப்பு திராட்சை - 6
நாவல் பழம் - 6

**செய்முறை:** ரொம்ப ஸிம்பிள்! எல்லாப் பழங்களையும் கழுவி, க்யூபுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கறுப்பு திராட்சை மற்றும் நாவல் பழத்தின் கொட்டையை நீக்குங்கள். இப்பொழுது கீழ் உள்ள காம்பினேஷன் களில் உங்கள் வசதிக்கேற்றவாறு ஒவ்வொரு நாளும் ஒன்றை செய்யுங்கள்!

**ஸ்வீட் கனி பச்சடி:** மேற்குறிப்பிட்ட அளவுக்கு 4 டேபிள் ஸ்பூன் சர்க்கரையை ஒற்றைக் கம்பிப் பாகு பதத்துக்குக் காய்ச்சி, அதில் ஏலத்தூள் சேர்த்து, ஆற விடவும். அதில் நறுக்கிய பழங் களைப் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து 2 மணி நேரத்துக்குப் பிறகு ஜில்லென்று, உங்கள் வீட்டு வாண்டுகளுக்குக் கொடுங்கள். ஸ்வீட் டேஸ்ட் + ஜில் ஃப்ரூட்ஸ் = இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி.

**தேன் + டிரை ஃப்ரூட் பச்சடி:** இன்னொரு காம்பினேஷன் பழங்கள் + தேன்/நாட்டு சர்க்



கரை + (நெய்யில் வறுக்காத) கிஸ்மிஸ், முந்திரி, பேரீச்சம்பழம் + பாதாம் + வால்நட் + செர்ரி! என் கண்ணோட்டத்தில் இந்த 'ரிச்' பச்சடிக்கு 'தேவாம்ருத பழ டிலைட்' என்றே பெயர் சூட்டலாம்.

**'ஜில் ஜில்' பழ ஸாலட்:** (வெயிலில் சமையலறையில் பாலைச் சர்க்கரை சேர்த்து சுண்டக் காய்ச்ச விருப்பப்படாதோர்) கண்டென்ஸ்டு மில்க் + ஃப்ரஷ் க்ரீம் சேர்த்து 'ஜில் ஜில் பழ ஸாலட்'டாகக் கொடுக்கலாம்.

**ஃப்ரூட் சாட்:** 'சாட் பிரியர்'களான மன் எஜ் குரூப்பின் பெற்றோர், இப் பழங்களுடன் ஜீரகத்தூள், கறுப்பு உப்பு (காலா நமக்), சாட் மசாலா சேர்த்து, ஃப்ரூட் சாட்டாக ஒரு ஃபுரூட் ஃபோர்க்குடன் ஸ்டைலாகக் கொடுத்து 'கூல் டாட் கூல் மாம்' பட்டம் வாங்கலாம்!

**தக்காளிப் பழ டிலைட்:** தக்காளியை மிக்ஸியில் போட்டு அடித்து வடிகட்டி எடுத்த சாறுடன், ஏலத்தூள், சர்க்கரைப் பொடி சேர்த்து, ஒரு கொதிவிட்டு இறக்கி ஆற விடவும். அதில் பழங்களைப் போட்டுக் கொடுத்தால் வேறுபட்ட சுவையுடன் 'டொமாட்டோ ஃபுரூட் டிலைட்' ரெடி!

# சம்மர் ஸ்பெஷல் காய் டிலைட்ஸ்!

**பேஸுக்குத் தேவையானவை:**

தக்காளி - 4
வெங்காயம் - 2
கோஸ் - 100 கிராம்
கேரட் - 1
வெள்ளரிக்காய் - 1
பீட்ரூட் - 1
உருளைக்கிழங்கு - 2

**செய்முறை:**

காய்களை பொடிப்பொடியாகவோ, சிறு துண்டுகளாகவோ, வளையங்களாகவோ, துருவலாகவோ - எப்படி வேண்டுமானாலும் நறுக்கிக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு, பின்வரும் காம்பினேஷன்களில் ஏதாவது ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து கலக்குங்கள்!

**சொப்பு டிலைட்ஸ் / டம்ப்ளிங்க்ஸ்** (Dumplings) : உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து மசித்து சொப்பு போல் செய்யவும், அதனுள்



சென்னா, ஸோயா பீன்ஸ், காராமணி போன்ற தானியங்கள், தோலுரித்த வேர்க்கடலை முதலியவற்றை சிறு துண்டுகளாக அரிந்த காய்களுடன் சேர்த்து, உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து சத்து மயமாகவும் கொடுத்து அசத்தலாம்.

**ஸாலட் டிரஸ்ஸிங்:** ஆலிவ் ஆயில் + வெள்ளை மிளகுத் தூள் + சில்லி வினிகர் + துருவிய சீஸ் + சாட் மசாலா + உப்பு என்று நாமே தயாரித்த ஸாலட் டிரஸ்ஸிங்காலோ அல்லது சூப்பர் மார்க்கெட்டுகளில் ரெடியாகக் கிடைக்கும் ஸாலட் டிரஸ்ஸிங்காலோ (நாம் அணியும் உடைக்கு மேலும் நகை நட்டு போட்டு டாப் அப் செய்வதுபோல, ஸாலட்டுக்கும் டிரஸ்ஸிங்!) நாம் ஸாலட்டை ஸூப்பர் டேஸ்ட்டி டிலைட்டாகச் செய்யலாம்.

**ஸிம்பிள் காய் டிலைட்:** ஸாலட் டிரஸ்ஸிங் செய்ய நேரம் இல்லாதோர், ஜஸ்ட் எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து, உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து, சூப்பராக வாயாலும் ஸாலட்டுக்கு டிரஸ்ஸிங் செய்யலாம்! மகளது சருமம் பளபளக்க, மகன் - கிரிக்கெட்டில் சதம் அடிக்க, கணவருக்கு - ஆபீஸ் டென்ஷன் போய் கூலாக என்று வாய் வார்த்தையால் ஸாலட்டுக்கு டிரஸ்ஸிங் செய்ய முடியும்தானே?!

பொடியாய் நறுக்கிய காய்களில் உப்பு, மிளகுத்தூள் வைத்து 'உருளை ஸ்டஃப்ட் டம்ப்ளிங்க்ஸ்' செய்தால் திரும்பிப் பார்ப்பதற்குள் சொப்புடிலைட்ஸ் மாயாஜாலமாக மறைந்து விடும்!

கெட்டியான தக்காளிப் பழத்தை உள்ளே ஸ்கூப் செய்து, அதனுள்ளும் நம் காய் டிலைட்டை ஸ்டஃப் செய்து 'டொமாட்டோ டம்ப்ளிங்க்ஸ்' என்று கொடுக்கலாம்.

**கோட்டட் ஸாலட்:** லெட்யூஸின் இலைகளில் உட்புறத்தில் ஆலிவ் ஆயில் + உப்பு + வெள்ளை மிளகுத்தூள் கலவையால் 'கோட்' செய்து, துண்டுகளாக நறுக்கிய காய்களை அதனுள் வைத்து, காய்களை மஸ்டர்ட் ஸாஸ் + தக்காளி கெட்ச்சப் + மேயோன்னீஸ் + ஃப்ரஷ் க்ரீம் பேஸ்ட்டால் கோட் செய்து செலரித் தழைகள் தூவிக் கொடுக்கலாம்.

**நவரத்ன ஸாலட்:** முளை கட்டிய பயறு, ஊற வைத்து, வேக வைத்த

(தொடர்ந்து கலக்குவோம்)

படங்கள்: ஸ்ரீஹரி



# தேடினேன் கிடைத்தது!

ஏப்ரல் மாத மங்கையர்மலர் இதழில் 'பிரார்த்தனைகள் பலவிதம்' என்னும் தலைப்பில் வெளியான கட்டுரை படித்தேன்.

வாசகர்களுக்கு இது ஒரு வரப் பிரசாதம். இது போன்று எத்தனையோ வேண்டுதல் திருத்தலங்கள் இருக்கின்றன.

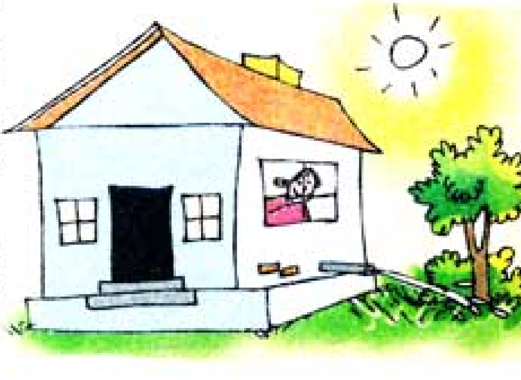
வீட்டில் பொருள் வைத்த இடம் மறந்தாலும், காணாமல் போனாலும், பொருள் வெளியில் கை நழுவிப் போனாலும் வெங்கடாஜலபதி பெருமாளுக்கு வேண்டிக் கொண்டு, காணிக்கை முடித்து வைத்தால் உடனே கிடைத்து விடும். இது என் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

என் பிள்ளையின் வண்டி லைசென்ஸைக் காணவில்லை. (நகல் தான்). வீட்டில் எங்கு தேடியும் கிடைக்கவில்லை. பெருமாளுக்கு வேண்டிக் கொண்டு ஐந்து ரூபாய் போடச் சொன்னேன். அவன் சிரித்தபடி ''ஒரிஜினலை எடுத்துப் போய் ஐம்பது காசுக்கு ஜெராக்ஸ் எடுத்து விடலாம்'' என்று ஒரிஜினல் லைசென்ஸைத் தேடினான். அதுவும் கிடைக்கவில்லை. நான் அவனது டென்ஷனை உணர்ந்து, ''பெருமாள் உண்டியலில் ஐந்து ரூபாய் போடுகிறாயா?'' என்றேன். ''சரி'' என்றான். ஐந்தே நிமிடங்களில் இரண்டுமே கிடைத்து விட்டன!.

- செல்லம் நடராசன்,
சென்னை - 17

---

புது வீடு கட்டுபவர்கள் கிச்சனில் காய்கறி கழுவின தண்ணீர், குளியலறையில் குளிக்கும் தண்ணீர், எல்லாம் வீணாகாமல் செடிகளுக்குச் செல்லும்படி, கட்டும்போதே செய்துகொண்டால், நாம் தனியாக செடி, மரங்களுக்குத் தண்ணீர் விட வேண்டி வராது. நாங்கள் வீடு கட்டும்போது அப்படிச் செய்யாததால், தினமும் செடிகளுக்கு நிறையத் தண்ணீர் விட வேண்டியுள்ளது. இதனால் வெயில் நாளில் தண்ணீர் பற்றாக்குறையும் ஏற்படுகிறது.



- விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி,
சென்னை - 41

சமீபத்தில் 'தி ஹிந்து' நாளிதழில் நான் படித்த ஒரு செய்தி என்னை உலுக்கிவிட்டது!

புதுதில்லியில் லோதிகா சர்க்கார் என்னும் பெண்மணி சட்டக் கல்லூரியில் சிறந்த பேராசிரியர். பெண்ணினத்திற்கு கிடைக்க வேண்டிய நியாயத்திற்காகவே அநேக சட்டங்களை உருவாக்கியவர்! ஆனால், 87 வயதில் இன்று அவரது நிலை? கணவனை இழந்து, மக்களும் இல்லாததால், வீடிழந்து, சொத்திழந்து பரிதாப நிலையில் இருக்கிறார்.

லோதிகா சர்க்காரின் நண்பரது மகன், அவருடைய ஆடம்பரமான பங்களாவை, அபகரித்துக் கொண்டு, அதை தன் மனைவிக்கு லோதிகாவே அன்பளிப்பாகக் கொடுத்ததாகக் கூறுகிறார். தற்பொழுது லோதிகா தன்னுடைய வீட்டை மீட்டுக் கொடுக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறார். அவருடைய நண்பர்கள் அவரை, அந்த வீட்டிலிருந்து காப்பாற்றி அழைத்து வரும்போது, அந்த வீட்டு சிறைப் பறவையாக இருந்திருக்கிறார்! அவருடைய பொருட்கள் எல்லாவற்றையும், அவருடைய மூக்குக் கண்ணாடி,செக்புக் உள்பட அனைத்தையும் விட்டுவிட்டு, உயிர் பிழைத்தால் போதுமென்று வந்துவிட்டார்!

வசதியாக வாழ்ந்த லோதிகாவின் வங்கிக் கணக்கு காலி! அவருடைய பரம்பரை நகைகள் எதுவும் காணவில்லை. மேலும் கல்கத்தாவில் இருந்த அவருடைய பெற்றோரின் பங்களாவை விற்ற பணம் என்னவாயிற்று என்றும் தெரியவில்லை. 'அவரை அதிகப்படியான போதைக்கு ஆட்படுத்தி, அவரது நினைவாற்றலையே மழுங்கடித்துவிட்டு, எல்லாவற்றையும் அபகரித்து விட்டார்கள்' என்று சிலர் கூறுகின்றனர்!

# ஏன் இந்த



நல்லிதயம் படைத்த சில பிரமுக நண்பர்கள் ஒன்றுகூடி, லோதிகாவுக்கு நியாயம் கிடைக்கச் செய்ய வேண்டிய முயற்சிகளை எடுத்திருக்கிறார்கள் என்பது ஒரு நற்செய்தி!

இச்செய்தியைப் படித்ததும் என் மனதில் தோன்றியவர் நம் முதுபெரும் எழுத்தாளர் ராஜம் கிருஷ்ணன்தான். அவர் வீடெல்லாம் இழந்து, வைக்க இடமில்லாமல் போனதால் தம்முடைய

படைப்புகளை எரித்துவிட்டதாகவும், எலும்பு முறிவாகி மருத்துவமனையில் இருந்து குணமானவரை காவல் துறை அதிகாரி திலகவதி ஐ.பி.எஸ். 'விச்ராந்தி' முதியோர் இல்லத்தில் சேர்த்திருப்பதாகவும் அறிந்தேன்.

என் கண்களில் கண்ணீர் வரவில்லை. ரத்தம் வந்தது! எப்பேர்ப்பட்ட எழுத்தாளர்! அநேக கதைகளும், நாவல்களும் எழுதிய அவருக்கா இந்த நிலை? அவருடைய கணவரும், அரசாங்கத்தில் உயர் அதிகாரியாக இருந்தவர்! ராஜம் கிருஷ்ணனும் எழுத்துமூலம் புகழும் பணமும் நிறையவே சம்பாதித்தவர். அப்படியிருக்க அவருடைய சொத்தெல்லாம் என்ன வாயிற்று? எல்லாம் மர்மமாகவே இருக்கிறது. மிகவும் படித்தவர்கள், பிறரை நம்பி எப்படி ஏமாறுகிறார்கள்?

* ராஜம் கிருஷ்ணன்



# அவல நிலை?

**விழிப்புணர்வு கட்டுரை**



* லோதிகா சர்கார்

இன்னொரு அனுதாபக் கதை... கர்நாடகாவின் தலைசிறந்த வீணை மற்றும் வாய்ப்பாட்டு விற்பன்னர் நீலம்மா கிடாம்பி அவர்களைப் பற்றியது. மைசூர் மகாராஜாவின் ஆஸ்தான வித்வாம்சினியாக இருந்து பெரும் பெயரும் புகழும், செல்வமும் ஈட்டியவர் நீலம்மா. கணவர் பிரபல வழக்கறிஞர்! குழந்தைச் செல்வம் இல்லாததே குறை.

மைசூரில் பெரிய பங்களா, வசதிகள்! கணவர் காலமானபின் என்னவாயிற்று? கடைசியில் பெங்களூர் மருத்துவமனை ஒன்றின் வாசலில், சுய நினைவில்லாமல் அநாதையாகக் கிடந்தவரை, செவிலியர்கள் பார்த்து 'அட்மிட்' செய்து, சிகிச்சை கொடுத்தும் சில நாட்களில் இறந்துவிட்டார்!

இதில் வருத்தத்துக்குரிய வேடிக்கை என்னவென்றால், அவர் இறந்தவுடன், முதல் மந்திரியிலிருந்து அநேக அமைச்சர்கள், அரசாங்கப் பிரமுகர்கள் அவருடைய பூதவுடலுக்கு மலர் வளையம் வைத்து அஞ்சலி செலுத்தினர்! வி.ஐ.பிகள் தங்களுக்கு பிரபலம் தேடும் வழிகளில் இதுவும் ஒன்று! இதைவிட, நீலம்மா இருக்கும்போதே, அவருக்கும், அவருடைய சொத்துக்கும் பாதுகாப்பு கொடுத்திருந்தால் எவ்வளவு உயர்வாக இருந்திருக்கும்?

தனியாக இருக்கும் வயதான பெண்மணிகளுக்கு சட்ட பாதுகாப்பும், வாழ்வதற்கு உள்ள வசதிகளும், கிடைக்க அரசாங்கம் ஏதாவது நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டாமா? குறைந்தபட்சம் அவர்களது வாழ்க்கைத் தரம் மிகவும் கீழே போய் விடாமல் பாதுகாக்க வேண்டாமா?

**- விஜயா ராஜன், பெங்களூரு**

# பகவான்

**நா**ன் ஒரு நடனக் கலைஞர். ஆப்பிரிக்காவில் - ஜாம்பியா நாட்டில் இருபத்தியேழு ஆண்டுகளாக நாட்டியப் பள்ளி நடத்திக் கொண்டிருக்கிறேன். என் நாட்டியப் பள்ளியின் ஆண்டு விழாவில் ஒவ்வொரு வருடமும் ஒரு சிறப்பம்சம் இருக்கும். ஆண்டு விழா நடன நிகழ்ச்சியில் டிக்கெட்



○ அனுராதா சேகர்

12

**க**னரா வங்கி, புட்டபர்த்தி கிளையில் நான் பணியாற்றியபொழுது மறக்க முடியாத இந்த அனுபவம் ஏற்பட்டது.

நான் 'ஸிஸ்டம் அட்மினிஸ்ட்ரேடராக' அங்கு பணிபுரிகையில், என்னிடமே 'சர்வர் ரூமி'ன் அங்கீகாரம் இருந்தது. அங்கிருந்த கணினியில் வேலை பார்ப்பது, முக்கியமான தினசரி வேலைகளை பிரிண்ட் எடுப்பது, மேலும் ப்ரிண்டரின் ரிப்பனை மாதம் ஒருமுறை மாற்ற வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் எல்லாம் என் பொறுப்பிலிருந்தது.

அக்டோபர் 2002ல் ஸ்டாக்கிலிருந்த ரிப்பன்கள் தீர்ந்து விட்டன. புதிய ரிப்பன்களுக்கான ஆர்டர் கொடுத்தும், பல இடங்களில் முயற்சி செய்தும், நவம்பர் மூன்றாவது வாரம் முடியும் வரை புதிய ரிப்பன் கிடைக்கவில்லை. இதனால் தினசரி வேலைகள் தடைப்பட்டன.

ப்ரசாந்தி நிலையத்தின் வங்கிப் பணியாளர்கள் வி.ஐ.பி.யை போல் பாபா சந்நிதியில் அமர வசதியுண்டு. வி.ஐ.பி வாசல் வாயிலாக சாய்குல்வந்த் ஹாலுக்குள் நுழையவும் அனுமதி உண்டு.

பாபாவின் பிறந்த தின விழாவுக்கு

அல்லது நிறுவனங்களில் ஸ்பான்ஸர்ஷிப் மூலமாக வசூலாகும் பணத்தை ஏதாவதொரு மருத்துவமனைக்கோ, பள்ளிக்கோ சேவை இல்லத்துக்கோ கொடுத்து விடுவேன்.

1990-ம் வருடம் பகவான் ஸ்ரீசத்ய சாயிபாபாவின் அருளாசியுடன் விக்டர் கானு என்பவர் ஜாம்பியா நாட்டில் 'ஸ்ரீ சத்ய சாயி பாடசாலை' ஆரம்பிக்கும் குறிக்கோளுடன் வந்தார். ஒருநாள் வியாழக்கிழமை நான் சாயி பஜனையில் அமர்ந்திருக்கும்பொழுது ''இந்த வருடம் ஜாம்பியா டீ.வி.யில் நடன நிகழ்ச்சி நடத்தி, அதன் மூலம் 25,000 குவாச்சா (ஜாம்பியா நாணயம்) வசூல் செய்து ஸ்ரீசத்ய சாயி பாடசாலைக்குக் கொடு'' என்று திடீரென்று எனக்குள்ளிருந்து யாரோ கூறுவது போல் இருந்தது.

கண் விழித்த எனக்கு உண்மையா பிரமையா என்று குழப்பமாகவும் இவ்வளவு பெரிய தொகையை நம்மால் சேகரிக்க முடியுமா என்று கவலையாகவும் இருந்தது. என் கணவரோ ''முயற்சி செய்யலாம். உண்மையாக இருந்தால் பகவான் பார்த்துக் கொள்வார்'' என்று கூறினார். நான் அந்த நிகழ்ச்சியைத் தயார்

---

இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு, நான் காலை தரிசனத்துக்காக எங்களுக்கென ஒதுக்கீடு செய்த இடத்தில் சென்று அமர்ந்தேன். பாபா எனக்கு நேரெதிரில் வந்தார். அச்சமயம் தெலுங்கில் (என் தாய்மொழி) மானசிகமாக பாபாவிடம் முறையிட்டேன். ''பாபா, நீ என்னுடைய பகவான். என்னுடைய வங்கி, உன்னுடைய சந்நிதியில் உள்ளது. நல்லதொரு பிரிண்டர் ரிப்பன் இல்லாமல் அலுவலகத்தில் சிரமப்படுகிறேன். ப்ளீஸ்... ஒரே ஒரு ரிப்பன் கொடுங்களேன்!''

பாபா சிரித்த முகத்துடன், கையை உயர்த்தி என்னை ஆசிர்வதித்தார். தரிசனம் முடிந்து காலை எட்டு நாற்பத்தைந்துக்கு நேராக வங்கி சென்று, எப்பொழுதும்போல் பூட்டியிருந்த அறையைத் திறந்தேன். என்ன ஆச்சரியம்! பிரார்த்தனை செய்த அரை மணி நேரத்தில் ஒரு புத்தம் புதிய ரிப்பன் பேக்கட், ப்ரிண்டருக்கு பக்கத்தில் இருப்பதைக் கண்டு, நான் கண் கலங்கினேன்.

● மோஹன் சாஸ்திரி



பாபாவின் லீலைகள் பல்லாயிரம்! அதில் இச்சிறியோனின் ப்ரார்த்தனையை நிறைவேற்றிய பாபாவுக்கு மனதார என் நன்றியைத் தெரிவித்து, வேலையைப் புத்துணர்ச்சியுடன் தொடங்கினேன்.

*- மோஹன் சாஸ்திரி, மும்பை*

*தமிழாக்கம்: நீலா சர்மா*

செய்வதில் முழு மூச்சாக இறங்கினேன்.

வங்கிகளும் நிறுவனங்களும் நிகழ்ச்சியை டீ.வி.யில் ஒளிபரப்ப ஆதரிக்க முன் வந்தாலும் எவ்வளவுத் தொகை என்பதை கடைசிவரைக் கூறவேயில்லை. இதற்கிடையில் விக்டர் கானுவைச் சந்தித்து அனைத்தையும் கூறி, நிகழ்ச்சி ஒளிப்பதிவின்போது நிலையத்துக்கு வந்து தொகைக்கான காசோலையை வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டோம். எல்லாவற்றுக்கும் ஒப்புக்கொண்ட அவர், ''வெளிப்படையாக எல்லோர் முன்பும் காசோலை பெற்றுக் கொள்ள மாட்டேன். ஸ்வாமிக்கு பப்ளிசிட்டி பிடிக்காது'' என்று கூறினார்.

பல நிறுவனங்களும் வங்கிகளும் ஸ்பான்ஸர் செய்வதால், காசோலையை பலர் முன்னிலையில் கொடுத்தால்தான் அவர்களுக்கு எங்கள் மீது நம்பிக்கை வரும் என்று எடுத்துக் கூறினோம். அரைமனத்துடனும் ஏதோ ஒரு குழப்பத்துடனும் ஒப்புக் கொண்டார்.

ரிக்கார்டிங்-க்கு ஒருநாள் முன்புதான் அனைவரும் நிறுவன லோகோவையும், காசோலையையும் கொடுத்தார்கள். அவற்றை சரி பார்த்தபொழுது, எங்களையும் அறியாமல் எங்கள் கண்கள் குளமாயின. ஏனென்றால் எல்லாவற்றையும் கூட்டிப் பார்த்தபொழுது சரியாக 25,000 குவாச்சா இருந்தது. அன்று எனக்குள்ளிருந்து கேட்ட குரல் ஸ்வாமியினுடையதுதான். பிரமை அல்ல என்று உணர்ந்தபொழுது எங்கள் ஆனந்தத்துக்கு அளவேயில்லை.

**ம**றுநாள் டீ.வி நிலையத்தில் அனைவரும் தயாராக இருந்தோம்.

**சி**ல வருடங்களுக்கு முன், நவம்பர் மாதம் நான் புட்டபர்த்தியில் சேவை செய்யப் போன சமயம் ஆதம்பாக்கத்தில் மழை அதிகமாகி, ஏரி உடைந்து வீட்டில் முட்டி அளவு தண்ணீர் தேங்கியிருந்தது. என் மகள் என் மனைவியை, அவள் ஃப்ளாட்டுக்கு அழைத்துச் செல்ல விரும்பினாள். என் மனைவி ஆர்த்ரைட்டிஸ் நோயாளி. கால்களைத் தரையில் வைப்பதோ, தண்ணீரில் நடப்பதோ கடினம்.

என் மனைவி மன சஞ்சலத்தில் ''பகவானே, நான் வீட்டை இந்த நிலைமையில் விட்டுப் போகிறேன். அவரும் ஊரில் இல்லை. ஏதாவது வழி பண்ணப்பா'' என்று புலம்பினாள். என்மகள் சிந்துஜாவும், ''சாய்ராம், இந்த மழையில் எப்படி என் அம்மாவை அழைத்துச் செல்வேன்,'' என்று அழுதாள். ஆட்டோ அனுப்புகிறேன் என்று போன என் மாப்பிள்ளையும் வரவில்லை. அப்போது திடீரென்று வாசலில் ஆட்டோ நின்றது.

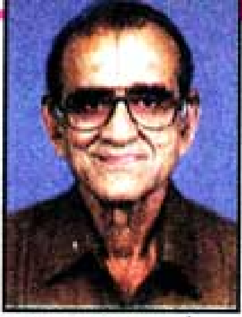
பகவானுக்கு நன்றி சொல்லி ஆட்டோவில் அமர்ந்து வீடு போய் சேர்ந்தார்கள். போகும் வழியில் பகவானைப் பற்றியே பேச்சு. தலைமுடி 'புஸ் புஸ்' என்று சுருண்டிருந்த டிரைவர் முகத்தைச் சரியாக பார்க்க இயலவில்லை. ஆட்டோ டிரைவரும் கொடுத்த பணத்தை (ரூ.20/-) வாங்கிக் கொண்டு ஒரு வார்த்தையும் பேசாமல் புன்சிரிப்புடன் சென்றுவிட்டார். சிறிது

நேரம் கழித்து வந்த மாப்பிள்ளை, தான் ஆட்டோ அனுப்பவில்லை இது பகவான் சங்கல்பம் என்று சொன்னார்.

நான் புட்டபர்த்தியிலிருந்து திரும்பி வந்தபிறகு என் மனைவியும் என் பெண்ணும் விவரமாக இந்த நிகழ்ச்சியை சொன்னார்கள். என் மனைவி ஆட்டோவில் டிரைவர் வலது கைப் பக்கமாக ஏறி உள்ளே உட்கார்ந்ததாகச் சொன்னாள். என் மகளோ தான் இடது பக்கமாக ஏறியதாகச் சொன்னாள். சென்னையில் எல்லா ஆட்டோக்களிலும் டிரைவரின் வலது கைபக்கம் இரும்புக் கம்பித் தடுப்பு இருக்கும். இரண்டு பக்கமும் கம்பியே இல்லாத ஆட்டோ இருப்பது புட்டபர்த்தியில்தான். (இப்போது சில ஆட்டோகளில் வலது பக்கம் தடுப்பு போட்டிருக்கிறார்கள்.)

இந்த நிகழ்ச்சிக்கு முன், என் நண்பர் ஆதம்பாக்கத்தில் தண்ணீர் புகுந்து எல்லோரும் கஷ்டப்படுகிறார்கள் என்று சொன்னபோது, நான் ''நாம் பகவான் சேவைக்கு வந்திருக்கிறோம். நம் குடும்பத்தினரை அவர் நிச்சயம் பார்த்துக் கொள்வார்'' என்றேன். என் நம்பிக்கை வீண் போகவில்லை.

**க**ரணம் தப்பினால் மரணம் என்னும் ஆபத்திலிருந்து மீண்ட அனுபவத்தையும் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.


* அ. வரதராஜன்

சிகாகோ ரயில்வே ஸ்டேஷனில் 2000ம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் எஸ்கலேட்டர் ஏறும்போது என் மனைவி கால் சரியாக வைக்காததால் விழுந்துவிட்டாள். விழும் போது 'சாய்ராம்' என்று சொல்லிக்கொண்டேதான் விழுந்தாள்.

நான் அவளைத் தூக்க முயன்று, முடியாதபோது, 'சாய்ராம்' என்று இரண்டு முறை கத்தினேன். எங்கள் அருகில் 6 அடி உயரமுள்ள அமெரிக்கன் திடீரென்று தோன்றினான். கீழேயும் மேலேயும் 8 படிக்கட்டுகள் காலி. என் மனைவியைக் கையால் தூக்கி, என்னையும் அணைத்துக்கொண்டு என் மகனிடம் சேர்த்துவிட்டு கும்பலில் மறைந்தான். அந்த அதிர்ச்சி அடங்க சுமார் ஒரு மணி நேரம் பிடித்தது. ''சாய்தான் வந்தார்'' என்றாள் என் மருமகள்.

நம்பிக்கை, பொறுமை இவை இரண்டையும் நாம் வளர்த்துக் கொண்டால், பகவான் நம்மோடு நிரந்தர வாசம் செய்வார். இதில் துளியேனும் சந்தேகமில்லை.

**- அ. வரதராஜன்,**
**சென்னை - 88**

---

விக்டர் கானு மட்டும் வரவேயில்லை. அவரிடமிருந்து போன் வந்தது. ''என்னை மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள். வரும் வழியில் என் கார் பழுதாகிவிட்டது. நான் வருவதற்கு நேரமாகும். ஆதலால் உங்கள் நிகழ்ச்சி நன்றாக நடக்கட்டும். நான் பிறகு வந்து காசோலையைப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்'' என்று கூறி ஃபோனை வைத்துவிட்டார். எங்களுக்கு என்ன செய்வது என்றே தெரியவில்லை. வேறு வழியில்லாமல் ரிக்கார்டிங் செய்து முடித்தோம்.

'இப்பொழுதுதான்

**நா**ன் ஏழாம் வகுப்பு படிக்கிறேன். தேர்வுக்கு மூன்று நாட்களே இருக்கும்போது என்னுடைய நோட்புக் காணாமல் போய்விட்டது. அது இருந்தால்தான் தேர்வே எழுத முடியும். என் குடும்ப நபர்கள் அனைவரும் பாபா பக்தர்கள். அன்று மாலை நான் அழுதுகொண்டே பாபாவை வேண்டினேன்.

அப்போது ஏதோ ஒரு குரல் ஒலித்தது. ''நீ கவலைப்படாதே. உன் நோட் கிடைக்கும்'' என்று. பின்பு யாரோ என் தோள் மீது கைவைத்து கண்ணீரைத் துடைப்பதுபோல் தோன்றியது. அடுத்த நாள் என் நோட் புத்தகத்தை என் தோழி கொண்டு வந்து கொடுத்தாள். பாபா, ஒரு பேசும் தெய்வம் என உணர்ந்தேன்!



* சாய் ஐஸ்வர்யா

**- சாய் ஐஸ்வர்யா, சென்னை - 114**

முதன்முறையாக டீ.வி நிகழ்ச்சி செய்கிறோம். டீ.வி ஒளிபரப்பை ஜாம்பியா முழுவதும் பார்ப்பார்கள். எங்களுக்கு அவப்பெயர் வந்துவிடுமோ என்று பயந்து தூக்கமே வரவில்லை. விடியற்காலை நாலரை மணிக்கு மீண்டும் விக்டர் கானுவிடமிருந்து ஃபோன் வந்தது.

''என்னை மன்னித்து விடுங்கள். நேற்று இரவு ஸ்வாமி என் கனவில் வந்து என்னைக் கண்டித்தார். 'இது நான் ஏற்பாடு செய்த நிகழ்ச்சி. ஆகவே நீ உடனே சென்று காசோலையைப் பெற்றுக்கொள்,' என்றார். உடனே நான் வருகிறேன்'' என்றார். எங்களுக்கு மகிழ்ச்சியில் பேச்சே வரவில்லை. பிறகு காசோலை பெற்றுக் கொள்ளும் நிகழ்ச்சியை மட்டும் ரிக்கார்ட் செய்து எடிட் செய்தோம்.

**ஜா**ம்பியா டீ.வி.யில் ஸ்ரீ சத்யசாயி பள்ளிக்கூடம் பற்றியும் ஸ்வாமியின் அறிவுரைகளும் ஒளிபரப்பப்பட்டன. நிகழ்ச்சி முடிந்த பிறகு, ''நான் ஒரு புதிய நாட்டில் பள்ளிக்கூடம் ஆரம்பிக்கப் போகிறேன். இதற்கு உதவி கிடைக்குமா?'' என்று ஸ்வாமியைக் கேட்டபொழுது 'என்னுடைய பக்தர்கள் ஒத்துழைப்பு கொடுப்பார்கள். மேலும் டீ.வி போன்ற மீடியாவும் இருக்கின்றதே' என்று ஸ்வாமி கூறினார். அப்பொழுது அதற்கு அர்த்தம் விளங்கவில்லை. இப்போதுதான் எனக்குப் புரிகிறது'' என்று விக்டர்கானு கூறினார். ஸ்வாமியின் தெய்விகக் காரியங்களுக்கு ஒரு கருவியாக செயல்படும் பாக்கியத்தைக் கொடுத்த பகவானுக்கு நன்றி கலந்த வணக்கங்கள்.

**- கீதா ரவிஷங்கர், சுல்தனேட் ஆஃப் ஓமன்**

**(வாசகர் அனுபவங்கள் தொடரும்)**



Gold Key
Always Ask..



Mfg.of: Ice Cream Powder,
Custard Powder, Baking powder,
Jelly Crystals, Corn Flour,
Icing Sugar, Etc.,

unique






ROOPAM ENTERPRISES
52 Fanpet 2nd St. Nandanam Chennai 600 035
Phone: 24352293, 24339341, 65264567
E-Mail: roopam@md5.vsnl.net.in

# உடல் எடை குறைக்க சுகர் – மூலிகை சிகிச்சை

**உடல் எடை குறைக்க :** அதிகபட்சமாக வீட்டில் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 12 - நாட்களில் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், நீர் வெளியேறுவதால் உடல் எடை குறைகிறது. அப்போது அல்சர், பிரசர், முழங்கால் வலி, தலைவலி, மாதவிடாய் பிரச்னைகள் போன்ற மற்ற நோய்களும் தொந்தரவுகளும் இயற்கை முறையில் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குணமாகின்றன.

பலருக்கு ஒரே வாரத்தில் எடை குறைவது நன்கு தெரியும். இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து மேலும் மேலும் எடை குறைவதோடு உடல் அளவும் வேகமாக குறைந்து உடல் நன்கு இறுகும், பலமும் அழகும் அதிகரிக்கும்.

உடலிலுள்ள கொழுப்பு, ஊளைச் சதை போன்றவை நீங்குவதால் பெண்களுக்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் பிரகாசமடையும். ஆண்களுக்கு நேரம், பலம் திறன், உறுதி ஆகியவை நன்கு மேம்பட்டு முன்பு எப்போதும் இல்லாத அளவிற்கு தாம்பத்திய உறவு சிறப்படையும்.

உடலின் இயற்கையான இயக்கத்தின் மூலம் அழுக்குகள் வெளியேற்றப்படுவதால் எவ்வித பின்/பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை. ஒரு மாத மருந்து ரூ.1100/- முதல் நூறு விலைகளில் கிடைக்கும். போனில் முகவரி தெரிவித்து வி.பி.பி. மூலமாகவும் நேரிலும் மருந்துகளைப் பெறலாம்.

**சுகர் :** உடல்நிலையைப் பொறுத்து நிறையப் பேருக்கு ஒரு மாதத்திற்குள் நார்மலாகிவிடும் வாய்ப்புள்ளது. பின்பு எமது மூலிகை மருந்துடன் எளிய உணவுமுறையில் வாழ்நாள் முழுவதும் பக்க/பின் விளைவுகளின்றி சுகரை நன்கு கட்டுப்படுத்தலாம். பூரண ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பப் பெறலாம்.

எமது மூலிகை மருத்துவத்தில் எந்த தொந்தரவுக்காக சிகிச்சை பெற்றாலும் மொத்த உடல் ஆரோக்கியமே மேம்படும். பசி, தூக்கம் ஒழுங்காகும். அல்சர், கேஸ்ட்ரபுள் போன்றவை நீங்கும். முடி உதிர்வது, முகப்பருக்கள் குணமாகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். மேலும் தலைவலி, உடல் வலிகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் குழந்தையின்மை உட்பட, உணவு சாப்பிட்டு நடமாடும் நிலையில் உள்ளவர்களின் எல்லா நோய்களுக்கும்

Dr.M.முத்துக்குமார் B.Sc., DNYS., இயற்கை மருத்துவ இல்லம் (பதிவு). ஸ்ரீ குருகுலம் பள்ளி எதிரில்,
மூலவாய்க்கால், கரட்டடிபாளையம் (அஞ்சல்), கோபிசெட்டிபாளையம் - 638 453, ஈரோடு (தாலுக்கா).
போன் : (04285) 240650 செல் : 93602 09393, 97912 42475 e-mail : natureclinic@gmail.com




# "அக்காடி...

**நா**னும் என் பேத்தியும் மாடிப்படிகளில் ஏறும் போது, ஒவ்வொரு படியிலும் ஆசுவாசமாகக் காலை வைத்து, நான் 'அம்மாடி! அப்பாடி!' என்று சொல்வதுண்டு.

ஒருநாள் அவ்வாறு ஏறிச் செல்லும் போது, என் பேத்தி நித்யாவே 'அம்மாடி! அப்பாடி' என்று கூறியதோடு தொடர்ந்து, 'அக்காடி! அண்ணாடி!' என்று கூறவே, நாங்கள் சிரித்து விட்டோம். அதற்கு அவள், ''நீங்க மட்டும் அம்மாடி, அப்பாடி சொல்றீங்கல்ல; அதுமாதிரி நானும் அக்காடி, அண்ணாடின்னு சொல்றேன்'' என்றாளே பார்க்கலாம்!

**- வே. சரஸ்வதி உமேஷ், இடைக்கால்**

**அ**ன்று ஸ்ரீராம நவமி. வேலைகள் முடிந்ததும் நிம்மதியாக 'ஸ்ரீ ராம ஜெயம்' எழுத ஆரம்பித்தேன். பின்னாலேயே வந்த எனது பேரன், என்னைச் சிறிது கவனித்து விட்டு, ஊஞ்சலில் ஆடிக்கொண்டிருந்தான்.

சற்று நேரம் சென்றதும், அவன் ஏதாவது விஷமம் செய்கிறானோ என நினைத்து, ''அபி, என்ன பண்றே? பாட்டி என்ன பண்றா?'' எனக் குரல் கொடுத்தபடியே மாடிக்கு வந்தாள் என் பெண்.

உடனே அவன் ஓடிச்சென்று, ''அம்மா, பாட்டி இம்பொசிஷன் எழுதுறாங்க!'' என்று கூறியதும் எங்களுக்குச் சிரிப்புத் தாங்கவில்லை.

**- ரங்கநாயகி, சென்னை**

**எ**ன் மகன் வயிற்றுப் பேரன், ரிஷிகேசிந்தரனுக்கு வயது ஆறு. கற்பூர புத்தி.



யாருடைய அறைக்குப் போனாலும், கதவைத் தட்டி விட்டுத்தான் உள்ளே போகணும் என்று எனது மருமகள் நந்தினி அவனுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்திருக்கின்றாள். தினமும் இரவு படுக்கும்போது, பூஜை அறையில் இருக்கும் விபூதியை இட்டுக்கொண்டு, படுப்பது ரிஷியின் வழக்கம்.

ஒருநாள் ஸ்வாமி ரூம் கதவை 'டொக், டொக்' எனத் தட்டினான். ஏனென்று கேட்டதற்கு, ''யாருடைய ரூமுக்குப் போனா

# அண்ணாடி!''



லும், கதவைத் தட்டி விட்டுத் தான் உள்ளே போகணும்னு, அம்மா சொல்லியிருக்காங்க!'' என்றானே பார்க்கலாம்!

**- சந்திரலேகா சௌந்தரராஜன், வேலூர் - 6**

**எ**ன் சகோதரியின் நான்கு வயது பேத்தி சாரா. அவளை எல்.கே.ஜியில் சேர்த்த முதல் நாள், காரில் அழைத்துச் சென்று வகுப்பில் உட்கார வைத்து விட்டு வீடு திரும்பினர். மதியம் வீட்டுக்கு அழைத்து வர அவளுடைய அப்பா பைக்கில் சென்றார்.

பள்ளியில் முதல்நாள் ஆகையால் அவளைத் திருப்திப்படுத்தும் விதமாக, ''சாரா, நான் உனக்காக வீட்டிற்குக்கூட போகாமல் வகுப்புக்கு வெளியே நின்று கொண்டிருந்தேன்'' என்றார். குட்டிப் பெண் விட்டாளே ஒரு டோஸ்!

''ஏன் டாடி, காலையில் காரில் வந்தோம். இப்போ பைக்கில் வீட்டுக்குப் போறோம். நீங்க வீட்டுக்குப் போய் வந்துட்டு டூப் விடறீங்களே!'' விஷயத்தை இத்துடன் விட்டாளா? எல்லோர் முன்னிலையிலும் ரீப்லே ஆரம்பித்துவிட்டாள்.

''மம்மி, டாடி வந்து...

**- மும்தாஜ் மொஹிதீன், சென்னை - 23**

**எ**ங்கள் வீட்டில் சின் முத்திரையோடு கூடிய பரமேஸ்வரனின் படம் இருக்கிறது. ஊரிலிருந்து வந்த எனது ஐந்து வயதுப் பேரன், அதையே உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

''என்னடா, உம்மாச்சியை அப்படிப் பார்க்கிறே?'' என்று கேட்டேன்.

''பாட்டி, சாமி எதைச் சாப்பிட்டுட்டு சூப்பரா இருக்குன்னு சொல்றார்?'' என்றதும் எல்லோரும் 'கொல்' என்று சிரித்து விட்டோம்!

**- கமலா, கொச்சின் - 16**

தேனிலவு சென்றுவிட்டு புகுந்த வீடு நுழைந்து இரண்டு நாட்கள்தான் ஆகியிருந்தது.

எவ்வளவு பெரிய வீடு, தோட்டம் என்று விழிகள் விரிந்து ஆச்சரியப் பட்டாள் தேவி.

''எங்க தாத்தா காலத்து வீடு. அவர் செட்டிநாட்டு ஆட்களை வைத்து இழைத்து இழைத்து கட்டியது. தாத்தாவுக்கு என் அப்பாவையும் சேர்த்து ஏழு குழந்தைகள்!'' என்று பெருமையாக பதில் சொன்னான்.

எப்போதும் வீடு கல்யாணக் கூட்டம் போல் காணப்பட்டது. சமையல் வேலைக்குத் தவிர எல்லா வேலைகளுக்கும் ஆட்கள் இருந்தனர்.

ரகு, காலையில் வேலைக்கு சென்றால் இரவு எட்டு மணிக்குதான் வீடு திரும்புவான்.

ரகுவின் தம்பி தங்கைகளுக்குப் பாடங்களில் சந்தேகம் தீர்க்க, கூட மாட சமையலறையில் சித்திகளுக்கு உதவி செய்ய தேவிக்கும் பொழுது போயிற்று.

விடுமுறை நாட்கள் என்றால் கேட்கவே வேண்டாம். வீட்டில் உள்ள கார்களில் சுற்றுலாதான்.

முதலில் சந்தோஷத்தை ஏற்படுத்திய இவை யாவுமே சில நாட்களிலேயே தேவிக்கு போரடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டது.

தாய் வீட்டில் அவளும் அவள் தங்கையும் மட்டும்தான். நினைத்த நேரத்தில் சாப்பிடுவது, டீ.வி பார்ப்பது, தங்கையுடன் சண்டை பிடிப்பது, எவ்வளவு சுகமான வாழ்க்கை!

''என்னடா டல்லா இருக்கே?'' என்று ஆசைக் கணவன் கேட்டவுடன், ''ஒன்றுமில்லை அம்மா, அப்பா ஞாபகம்'' என்று அழ ஆரம்பித்தாள்.

''சே, இவ்வளவுதானே? அம்மா



கே.ஆர். வனஜா ராஜ்

கிட்டே சொல்லிவிட்டு நாளைக்கு அழைத்துக்கொண்டு போறேன்!'' எரிச்சலாக வந்தது தேவிக்கு. அந்த வீட்டில் எது என்றாலும் முதலில் கேட்பது அவள் மாமியாரிடம்தான். ரகுவின் சித்திகள், சித்தப்பாக்கள் மற்றும் அத்தை, நாத்தனார், மாமனார் எல்லோருமே வீட்டு விஷயங்களில் இருந்து ஆஃபீஸ் விஷயம்வரை அவளது மாமியார் பார்கவிடம்தான் பேசுவார்கள்.

தேவியின் நச்சரிப்பு தாங்காமல் மதுரையில் அவள் பெற்றோரிடம் விட்டுவிட்டு பிரியாவிடை பெற்றான் ரகு.

இரண்டு மாதங்கள் ஆகியும் தேவி ஊர் திரும்புவதாகத் தெரியவில்லை.

ரகுவின் பெற்றோர்களுக்குக் காரணம் புரியவில்லை. ரகு அவளிடம் பேசியபோது ஒவ்வொரு முறையும் ஏதாவது காரணம் சொன்னாள். ரகுவின் தாயார் அவளுடன் பேச முயற்சி செய்தபோது, தேவி ஃபோனில் பேசவும் மறுத்துவிட்டாள்.

''அம்மா, அம்மா'' என்று பூனைக்குட்டி போல் தன்னைச் சுற்றி வந்த மருமகள், தன்னுடன்

# அவள் ஒரு தேவதை!



பேச மறுக்கின்றாளே; அவளது பெற்றோர்களும் இதைப் பற்றி ஒன்றும் பேச மாட்டேன்கிறார்களே'' என தவித்துப் போனாள் பார்கவி.

கட்டாயப்படுத்தி மகனை மதுரைக்கு அனுப்பினாள். ரகு, தேவியிடம் பேசியபோது, ''நீ மட்டும் உன் பெற்றோர்களுடன் இருக்கிறாய். நானும் எங்கப்பா, அம்மாகூடதான் இருப்பேன்!'' என்றாள் நக்கலாக. தேவியின் பேச்சில் தேள் ஊர்ந்தது.

''உன் வீட்டில் எனக்குச் சுதந்திரமே கிடையாது. என்னுடைய விருப்பு,

வெறுப்புகளுக்கு மதிப்பே இல்லை'' - தேள் தனது கொடுக்கை நீட்டியது.

''கோவிலுக்குப் போகும்போது பட்டுப்புடைவை கட்டிக்கோ, தலையில் பின்னி பூ வைத்துக் கொள். நகையைப் போட்டு கொள், இதைச் சாப்பிடு உடம்புக்கு நல்லது என்று அவர்களது விருப்பங்களை என் மேல் திணிக்கிறார்கள். நானும் இலக்கியத்தில் எம்.ஏ படித்தவள். என்னை யாரும் மதிப்பது இல்லை.''

- தேள் மெள்ள கொட்டத் தொடங்கியது.

உங்களுக்கு நான் வேணும்னா தனிக் குடித்தனம் வையுங்கள். இல்லாவிட்டால் என் பெற்றோர்களுடன் இருந்து விடுவேன்.'' தேள் வலிக்க வலிக்க கொட்ட ஆரம்பித்தது.

ரகுவின் மனத்தில் போராட்டம். பெற்றோர்கள் மனம் வேதனைப் படுமே, எப்படிச் சொல்வது என்று. தாய் வற்புறுத்தியதும் ரகு நடந்ததைத் தயங்கியபடி சொன்னான். மனத்தைத் திடப்படுத்திக் கொண்டு, பெங்களூரில் மகனின் வேலையை மாற்றிக் கொள்ள செய்தாள்.

ஊருக்கு ஒதுக்குபுறமாய் வீடு பார்த்து, தேவையான சாமான்களையும் வாங்கிக் கொடுத்துவிட்டு தேவியின் பெற்றோர்கள் சந்தோஷமாக ஊருக்குக் கிளம்பினார்கள்.

பெங்களூரில் தேவியின் வாழ்க்கை இனிமையாக ஆரம்பித்தது. வீட்டை அழகாக அலங்கரித்து வைத்தாள்.

ரகு, காலை ஏழு மணிக்கே வேலைக்கு கிளம்ப வேண்டும். வீடு திரும்ப இரவு பதினொரு மணியாகி விடும்.

வேலைக்கு ஆட்கள் யாரும் கிடைக்கவில்லை. யாரையும் நம்ப வேண்டாம் என்பது ரகுவின் நண்பர்கள் அட்வைஸ். காலையில் தோட்டக்காரன் மாதையா செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றிவிட்டு தேவையான காய்கறிகள், பால் வாங்கித் தந்துவிட்டு போய்விடுவான். வீடுகள் தள்ளித்தள்ளி இருந்ததால், அக்கம் பக்கத்தில் யார் இருக்கிறார்கள் என்றே தெரியவில்லை. எல்லோர் வீட்டு ஜன்னல்களும் அடைத்தே இருந்தன.

தேவி, காலையில் எழுந்து ரகுவுக்கு காலை டிபன், மதிய சாப்பாடு எல்லாம் தயார் செய்தபடி, மனத்துக்குள் மாமியாரைக் கோபிப்பாள், பிள்ளையை எப்படி சாப்பாட்டு ராமன் போல் வளர்த்து இருக்கிறாள் என்று.

இரண்டு நாட்களாக விடாத மழை. தோட்டக்காரன் மாதையா உடம்பு சரியில்லை என்று எட்டிக்கூட பார்க்கவில்லை.

ரகு, அலுவலகம் கிளம்பியவுடன், தேவி டூ வீலரை எடுத்துக்கொண்டு மளிகைக் கடைக்குக் கிளம்பினாள். பாதி

---

நமது உடலில் ஏற்படும் வலியை 'டெல்' என்ற அளவு மூலம் கணக்கிடுகிறார்கள். சராசரியாக ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதன் 42 டெல் அளவிலான வலியைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியும். ஆனால், பிரசவ நேரத்தில் பெண்கள் அனுபவிக்கும் வலியின் அளவு என்னத் தெரியுமா! 56 டெல்! அதனால்தான் தாயின் ஸ்தானம் உயர்வானதோ!

**- அ. யாழினி பர்வதம், சென்னை - 78**



வழியில் வண்டி நின்றுவிட்டது. டயர் பஞ்சர். தெருவெல்லாம் ஒரே சகதி. வண்டியை உருட்டிக் கொண்டு மெக்கானிக் கடையில் விட்டுவிட்டு, தேவையான சாமான்களை வாங்கிக்கொண்டு ஆட்டோவில் வீட்டுக்கு வந்தாள்.

இரவு என்ன டிபன் செய்வது, இட்லி மாவு இருப்பது ஞாபகம் வந்தது. ரகுவுக்கு இட்லி ரொம்பப் பிடிக்கும்.

ரகுவின் வீட்டில், இட்லிக்கு வக்கணையாக தேங்காய்ச் சட்னி, வெங்காயச் சட்னி, சாம்பார், இட்லி மிளகாய்ப் பொடி என்று வைப்பார்கள். ரகு ஆசையுடன் ஏழெட்டு, இட்லிகள் சாப்பிடுவதை இவள் கேலி செய்திருக்கிறாள். மாமியார் சமைப்பதிலும் கெட்டிக்காரிதான்.

தேங்காயைத் துருவி, மிக்ஸியில் போடும்போதுதான் காலையிலிருந்து கரண்ட் இல்லாதது ஞாபகத்தில் வந்தது. என்ன செய்யலாம், காலையில் வைத்த குழம்பு இருக்கு. அதை சூடு பண்ணி அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக் கொள்ளலாம் என்று நினைத்துக்கொண்டாள் தேவி.

நேரம் கடந்தது. எமர்ஜென்ஸி விளக்கில் வெளிச்சம் குறைந்துக் கொண்டே வந்தது. மெழுகுவத்தி பொருத்தி வைத்தாள். கணவன் வந்து விடுவான் என்று மனத்தில் தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு சோபாவில் வந்து அமர்ந்தவள், அப்படியே உறங்கிவிட்டாள்.

காலிங் பெல் அடித்ததும் கண்ணாடி துவாரத்தின் வழியாகப் பார்த்தாள். மஃப்ளரை தலையில் கட்டிய உருவம் ஒன்று கதவைத் தட்டிக் கொண்டிருந்தது. அவன் கையில் இவளது டூ வீலர் சாவி.

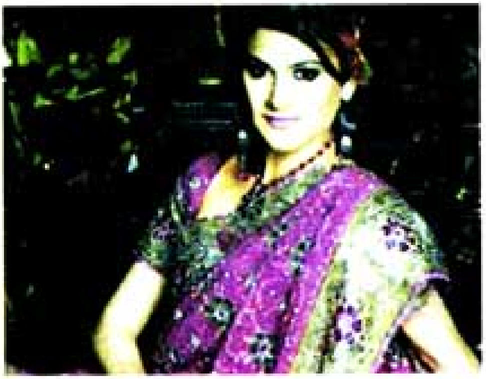
கதவைத் திறக்க பயந்து, ''சாவியை ஜன்னலில் வைத்துவிட்டு போ. நாளை வந்து பணம் தருகிறேன்'' என்றாள்.

செல்ஃபோன் அலறியது, ரகுதான் பேசினான். ''சாலை முழுவதும் மழை நீர் தேங்கியிருக்கு... கவலைப்படாதே...! கதவை அடைத்துவிட்டு தூங்கு! மழை நீர் வடிஞ்சதும் வந்துடறேன்!'' என்றான். பேசிக் கொண்டிருக்கும்போதே செல் உயிரைவிட்டது.

அம்மாவுடன் பேசலாம் என்றால் தந்தைக்கு மாற்றல் கிடைத்து, தொலைபேசி இன்னமும் இணைக்கப்படவில்லை.

தனிமை காரணம் இல்லாமல் பயமுறுத்தியது. சிறு வயதில் பார்த்த 'சாந்தி நிலையம்.' திகில் படம் நினைவுக்கு வந்தது.

ஓர் மழைநாளில் ரகு ஊரில் இருக்கவில்லை. மாமியார் இவளுடன் வந்து படுத்துக்கொண்டு தூக்கம் வரும் வரையில் பழங்கதைகளைப் பேசிக் கொண்டிருந்ததும், பாதித் தூக்கத்தில் விழித்தபோது கரண்ட் இல்லாமல் போயிருக்க மாமியார் தனக்கும் விசிறிக்கொண்டு



புதிய ஆடைகள் நிறைய சேர்வதற்கும், ஆடையினால் அழகு கூடுவதற்கும் உகந்த நாள்கள் வியாழன், வெள்ளி மற்றும் சனிக்கிழமைகளே! மற்ற நாட்களைவிட இந்நாள்களில் புத்தாடை அணிவது நல்லது என 'அரப்பளீச்வர சதகம்' கூறுகிறது.

- எஸ். வைரம், பெங்களூரு

---

இவளுக்கும் விசிறியதும் ஞாபகத்துக்கு வந்தது.

கதவு தட்டும் சப்தம். ரகு வந்து விட்டான். கதவை திறந்தவளுக்கு அவனுடன் ஒரு வித பழவாசனையும் வரவே கலவரமானாள்.

''தப்பாக நினைக்காதே. ஜஸ்ட் கம்பெனி ஸேக், குடிச்சேன் டியர்.''

இது தொடர்கதையாக மாறியது. அடிக்கடி இவளிடம் கோபப்படத் துவங்கினான், அவனது ஆசை முகம் மாறிக்கொண்டு வந்தது. இயந்திரத்தனமான வாழ்க்கை!

ஒருநாள் காலையில் தொலைக் காட்சியில் பேச்சாளர் ருக்மணி பேசியதைக் கேட்க நேர்ந்தது.

''அந்தக் காலத்தில் கண்ணகிக்கும் கோவலனுக்கும் திருமணம் முடிந்தவுடன் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டு, வாழ்க்கை நன்றாக நடத்த வேண்டும் என்று தனிக் குடித்தனம் வைத்தார்கள். ஆனால், அந்த வாழ்க்கையே கோவலனுக்கு மாதவியிடம் போகத் துண்டியது. பெரியவர்கள் இல்லாததால் கணவனைக் கண்டிக்க கண்ணகியால் முடியவில்லை''

தேவியின் மனம் ரகுவை நினைத்தது. மாமனார் மற்றும் பெரியவர்கள் எதிரில் தன் பக்கத்தில் அமர்ந்து கொள்ளவே சங்கோஜபடும் ரகுவிடமா இந்த மாறுதல்?

இப்படிப்பட்ட தனிமையையா அவள் விரும்பினாள்? முதன்முறையாக தன் மாமியாரின் மடியில் தலை வைத்து அழ வேண்டும்; அவர்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும் போல் இருந்தது.

மறுநாள் மாலை ரகு சீக்கிரமாகவே அலுவலகத்திலிருந்து வந்தான். தன்னுடைய வேலை போய்விட்டது என்றும் தான் அமெரிக்காவில் வேறு வேலைக்குச் செல்லப் போவதாகவும் கூறினான்.

''அங்கெல்லாம் போக வேண்டாம் ரகு. நம்ம வீட்டுக்கே போய்விடலாம், உங்கள் அப்பாவுக்கு வியாபாரத்தில் உதவி செய்யுங்க'' என்றாள் தேவி.

ரகு ஆச்சர்யத்தில் உறைந்தான்.

''நமக்குப் பிறக்கப் போகும் குழந்தை தாத்தா, பாட்டி, பெரியப்பா, பெரியம்மா, அண்ணா, அத்தை எல்லா உறவினர்களுடனும் வளரணும் ரகு. சீக்கிரம் ஊருக்குப் போக ஏற்பாடு பண்ணுங்க!''

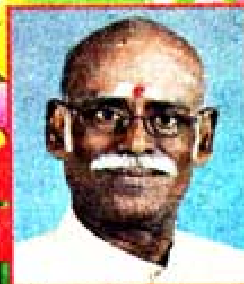
மகிழ்ச்சியான செய்தியைக் கேட்டவுடன் ''நீ இப்ப தேன் அல்ல. என் தேவதை!'' என்று மனைவியை அணைத்துக்கொண்டு உச்சி முகர்ந்தான்! ○

ராசி பலன்களும்,
எளிய பரிகாரங்களும்

# ஜூன் மாதம் எப்படி?

## கிரக நிலை

| | | | |
|---|---|---|---|
| | பு சுக் செ | சூரி | |
| குரு | 1.6.2009 அன்று ராசி கிரகநிலை | | கே |
| ரா | | | சனி சந் |
| | | | |



கணித்து வழங்குபவர் :
டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜ்



# மேஷம்

(அசுவினி, பரணி, கார்த்திகை 1ம் பாதம்)

மேஷ ராசி வாசகர்களே! உமது ராசிநாதன் செவ்வாய், உமது ராசியில் சுக்ரன் புதனுடன் இணைந்து அமர்வு. திருமணத் தடை அகலும். பேச்சில் நளினம் தேவை. கண் சம்பந்தமான உபாதைக்கு இடமுண்டு. மகன் (அ) மகள் மூலம் மகிழ்ச்சி கிட்டும். எந்தக் காரியத்திலும் பதற்றம் தவிர்க்கவும். நீண்ட கால ஆசைகள் நிறைவேறும். உடல் நலனில் கவனம் தேவை. நரம்புத் தளர்ச்சி, ஞாபக மறதி, மூட்டு வலி, சளியினால் தொல்லை வரலாம். கவனமுடன் சமாளிக்கவும்.

மாணவர்கள் என்ன படிக்கலாம் என்பதைத் தெளிவாக உறுதி செய்து படிக்கவும். வியாபாரிகளுக்கு அரசு வழி ஆதரவு பெருகும். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு விரும்பிய இடமாற்றம் கிட்டும். 6.6.2009 அதிகாலை மணி 2.11 முதல் 8.6.2009 நண்பகல் மணி 1.25 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 3,6,9

**பரிகாரம்:** பிரதி செவ்வாய், மங்கள கண்டிகையை வழிபடவும். இதற்கான ஸ்லோகம் 9முறை சொல்லவும். இயலாதவர்கள் அருகில் உள்ள மாரியம்மனை தீபம் ஏற்றி வழிபடவும். ○

(கார்த்திகை 2,3,4 பாதங்கள், ரோகிணி, மிருக சீரிஷம் 1,2 பாதங்கள்)

ரிஷப ராசி வாசகர்களே! உமது ராசிநாதன் சுக்ரன் உமது ராசிக்கு 12ல் செவ்வாய், புதனுடன் இணைவு. ஜென்ம ராசியில் சூரியன் 10 குரு சனி பார்வையுடன் அமர்வு. செய்வன திருந்தச் செய்யவும். உடல் நலனில் மிக்க கவனம் தேவை. அரசு சார்புடைய அலுவல்களில் நேரடி கவனம் தேவை. அகால உணவு, அகால உறக்கம் தவிர்க்கவும். கணவன் மனைவி இடையில் அந்நியோன்யம் அதிகரிக்கும். கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றலாம். தாயாரின் உடல் நலனில் கவனம் தேவை. சுபச் செலவுகள் வரும்.

மாணவர்களுக்கு உயர் கல்வி பயிலும் வாய்ப்பு கிட்டும். வியாபாரிகளுக்கு அதிக லாபம் கிட்டும். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு அரசு வழியில் நில விரய அல்லல் அகலும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். கலைஞர்களுக்கு அரசு வழி ஆதரவு பெருகும். 8.6.2009 நண்பகல் மணி 1.25 முதல் 11.6.2009 அதிகாலை மணி 2.08 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள், 5, 6, 9

**பரிகாரம்:** பிரதி வெள்ளிக்கிழமை சந்தோஷி மாதாவைப் பூஜிக்கவும். தினசரி விநாயகரை வழிபட்டு அன்றாட அலுவலைத் தொடங்கவும். ○



# ரிஷபம்



## மிதுனம்

**(மிருக சீரிஷம் 3, 4 பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம், 1,2,3 பாதங்கள்)**

மிதுன ராசி வாசகர்களே! பெரும்பாலான கிரகங்கள் சாதகமாகவே உள்ளன. உமது நீண்ட கால கோரிக்கைக்கு, கைமேல் பலன் கிடைக்கப் போகிறது. சகோதர வழி உறவுகளில் நிலவி வந்த சங்கடம் விலகும். பூர்விகச் சொத்தில் வில்லங்கம் தீரும். அரசு முறையில் அனுசரணையான உத்தரவு கிடைக்கும். எதிர்பார்த்த என்.ஓ.சி, விசா, பாஸ்போர்ட் போன்றவைக் கிடைக்கும். புதிய முயற்சிகளில் அபார வெற்றி கிட்டும். சரளமான பணப்புழக்கம் உண்டு. எனினும் 2ல் உள்ள கேது, தேவையில்லாத செலவுகளை ஏற்படுத்தும்.

மாணவர்களுக்கு வெளிநாடு சென்று உயர்கல்வி பயில இடமுண்டு. வியாபாரிகளுக்கு ஏற்றுமதி, இறக்குமதி வாணிபம் சிறப்பாக நடக்கும். மறைமுக வருவாய் பெறுவோர் சற்று முன் எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ளவும். பாராட்டு குவியும். 11.6.2009 அதிகாலை மணி 2.08 முதல் 13.6.2009 மாலை மணி 3 வரை சந்திராஷ்டமம். அதிர்ஷ்ட எண்கள் 5,6

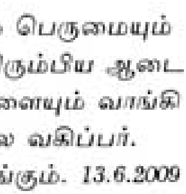
**பரிகாரம்:** பிரதி புதன்கிழமை மகாவிஷ்ணுவை வழிபடவும். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பாராயாணம் செய்க. ○

**(புனர்பூசம் 4-ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்)**

கடக ராசி வாசகர்களே! உமது ராசி நாதன் சந்திரன், மாத ஆரம்பத்தில் உமது ராசிக்கு 2ல் சனி பகவானுடன் இணைவு. குரு பார்வை பெறுவதால் குரு சந்திரயோகமும் குரு சனி சப்தம பார்வையினால் குபேர யோகமும் உண்டாகிறது. சிலருக்கு திடீர் என அதிர்ஷ்டம் அடிக்கும். உயர் பதவியில் அமரும் யோகம் உண்டாகும். பெண்களால் நலம் கூடும். உற்ற நண்பராக இருந்தவர் தடம் மாறுவார். வாக்கினால் வளமும் நலமும் சேரும். யாருக்கும் உத்தரவாதம் தர வேண்டாம். இருந்தாலும் நீங்கள் கேட்கவா போகிறீர்கள்? உமது புத்திக்குப் பட்டதைச் செய்வீர்கள்.

மகன் (அ), மகள் மூலம் பெருமையும் புகழும் கூடும். பெண்கள் விரும்பிய ஆடை அணிமணிகளையும் ஆபரணங்களையும் வாங்கி மகிழ்வர். மாணவர்கள் முன்னிலை வகிப்பர். வியாபாரிகளுக்குத் தொட்டது துலங்கும். 13.6.2009 பகல் மணி 3.00 முதல் 15.6.2009 நள்ளிரவு மணி 1.58வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 3,6,9.

**பரிகாரம்:** தினசரி விநாயகரை வழிபடவும். ஏழைகளுக்கு இயன்ற அளவு தான தர்மம் செய்யவும். ○



## கடகம்



## சிம்மம்

**(மகம், பூரம், உத்திரம் 1ம் பாதம்)**

சிம்ம ராசி வாசகர்களே! உமது ராசிநாதனை சனி பார்ப்பது உசிதம் அல்ல. எதையும் போராடியே பெற வேண்டியுள்ளது. அரசு சார்புடைய விஷயங்களில் மிகவும் கவனமாகக் காய்களை நகர்த்துங்கள். நல்லதும் அல்லதும் சேர்ந்தே நிகழும். நட்பு வட்டத்தில் சில மாறுதல்களுக்கு இடமுண்டு. வீடு, மனை, பூமி என வாங்க முடியும். பொதுவாழ்வில் இருப்பவர்களுக்கு எதிர்பாராத சில அந்தஸ்துகள் தேடி வரும். புனித ஸ்தலங்களுக்குச் சென்று நேர்த்திக் கடனை செலுத்துவீர்கள்.

மாணவர்களுக்கு உயர் கல்வி பயில தேவையான நிதி உதவி கிட்டும். வியாபாரிகளுக்கு அரசு வழிகளில் நெருக்கடிகள் உண்டாகும். 15.6.2009 இரவு மணி 1.58 (அதாவது 16.6.2009 அதிகாலை) முதல் 18.6.2009 காலை மணி 9.15 வரை சந்திராஷ்டமம் கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 1,3,9

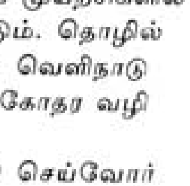
பரிகாரம்: பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய தரிசனம் செய்க.தினசரி சூரிய நமஸ்காரம் செய்க.

**(உத்திரம் 2,3,4- ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2 ஆம் பாதங்கள்)**

கன்னி ராசி வாசகர்களே! உமது ராசிநாதன் புதன் உமது ராசிக்கு 8ல், சுக்ரன் செவ்வாயுடன் இணைவு. சுக, சப்த மாரியான குரு 6ல் மறைவு. ராசியான புதன் மறைவுற்றாலும் கவலைப் பட வேண்டாம். 'மறைந்த புதன் நிறைந்த பலன் தருவார்' என்பது விதி. சுக்ரன் செவ்வாய், இணைவினால் 'பிருகு மங்கள யோகம்' உண்டாகிறது. புதிய முயற்சிகளில் அபார வெற்றி கிட்டும். தொழில் முன்னேற்றம் உண்டு. வெளிநாடு செல்ல இடமுண்டு. சகோதர வழி உறவுகள் பலப்படும்.

ஏற்றுமதி இறக்குமதி செய்வோர் ஏற்றம் பெறுவர். வீடு, மனை, பூமி வாங்குவீர்கள். பெண்களுக்கு தாயார் வீட்டின் உதவிகள் கிட்டும். மாணவர்கள் படிப்பில் முன்னிலை வகிப்பர். வியாபாரிகளுக்கு எதிர்பாராத முன்னேற்றம் கிட்டும். கலைஞர்களுக்கு புதிய வாய்ப்புகள் பிரகாசமாக அமையும். 18.6.2009 காலை மணி 9.15 முதல் 20.6.2009 பகல் 12.37 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 5,6

**பரிகாரம்:** பிரதி புதன்கிழமை லக்ஷ்மி நரசிம்மரை வழிபடவும்.



## கன்னி



## துலாம்

**(சித்திரை 3,4 -ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்)**

**து**லாம் ராசி வாசகர்களே! உமது ராசிநாதன் சுக்ரன் உமது ராசிக்கு 7ல் புதன் செவ்வாயுடன் இணைவு. 4ல் ராகு, 5ல் குரு, 8ல் சூரியன் 10ல் கேது 11ல் சனி சந்திரன் என கிரக சஞ்சாரம். பிரயாணத்தில் கவனம் தேவை. காதல் எதிர்ப்புக்களை முறியடித்து கல்யாணம் நடக்கும். கண் சம்பந்தமான உபாதைகள் வர இடமுண்டு. குடும்பத்தில் சிறு சிறு ஊடலும், கூடலும் உண்டாகும். கூட்டுத் தொழிலில் முன்னேற்றம் காணலாம். பிரார்த்தனைகள் நிறைவேறும். பெண்களின் நீண்ட கால ஆசைகள் நிறைவேறும். மாணவர்கள் உயர்கல்வி பெற தடை அகலும். சிலருக்கு வெளிநாடு சென்று படிக்கவும் வாய்ப்புள்ளது. வியாபாரிகளுக்கு உயர் மனிதர்களின் சகவாசம் கிட்டும். உத்யோகப் பிரிவினர் உயர் அதிகாரிகளிடம் சற்று பக்குவமாக நடந்து கொள்ளவும். 20.6.2009 அன்று பகல் 12.37 முதல் 22.6.2009 அன்று பகல் மணி 1.09 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 5,6,9

**பரிகாரம்:** பிரதி வெள்ளிக்கிழமை மஹாலக்ஷ்மியை வணங்கவும். மகாலக்ஷ்மி அஷ்டோத்திரம் சொல்லவும். ○

**4ம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை)**

**வி**ருச்சிக ராசி வாசகர்களே! உமது ராசிநாதன் செவ்வாய் உமது ராசிக்கு 6ல் சுக்ரன் புதனுடன் இணைவு. 7ல் சூரியன், 3ல் ராகு, 9ல் கேது, 4ல் குரு, 10ல் சந்திரன், சனி என கிரக சஞ்சாரம் உள்ளது. கணவன்-மனைவி இடையில் கருத்து ஒற்றுமை தேவை. விவாகரத்து கோரிய வழக்கில் சாதகமானத் தீர்ப்பு வரும். தந்தையின் உடல்நலனில் கவனம் தேவை. புதிய முதலீடுகள் செய்வதில் பதற்றம் தவிர்க்கவும். பிரயாணம் செய்யும்போது உமது உடைமைகளில் மிகவும் கவனம் தேவை. யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்துப் போட வேண்டாம். வெளிநாட்டில் பணிநிமித்தமாக சென்றவர்கள் தாயகம் திரும்புவர். பெண்களுக்குப் பூர்விகச் சொத்து மூலம் வருவாய் கிட்டும். மாணவர்கள் உயர்கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சிக் கல்வியில் தேர்ச்சி பெறுவர். வியாபாரிகளுக்கு அரசு மூலம் எதிர்பாராத நெருக்கடிகள் வர வாய்ப்பு உள்ளது. 22.6.2009 நண்பகல் மணி 1.09 முதல் 24.6.2009 பகல் மணி 12.45 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3,6,9

**பரிகாரம் :** பிரதி செவ்வாய்க்கிழமை துர்க்கை அம்மனுக்கு எலுமிச்சை மாலையைத் தொடுத்துப் போடவும். ○



## விருச்சிகம்



# தனுசு

(மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1ம் பாதம்)

தனுசு ராசி வாசகர்களே! உமது ராசிநாதன் குருபகவான் அதிசாரமாக உமது ராசிக்கு 3ல், 2ல் ராகு, 5ல் செவ்வாய், புதன், சுக்ரன், 6ல் சூரியன், 8ல் கேது, 9ல் சனி சந்திரன் என கிரக சஞ்சாரம். பெரும்பாலான கிரகங்கள் சாதகமாக உள்ளன. பிரயாணத்தின் மூலம் எதிர்பாராத செலவு வரும். தூர தேசத்திலிருந்து நல்ல செய்திகள் வரும். தந்தையுடன் கருத்து வேற்றுமை விலகும். அரசு முறையில் இணக்கமான போக்கு நிலவும். பூர்விகச் சொத்தில் வில்லங்கம் நீரும். புதிய முயற்சிகளில் நேரடி கவனம் தேவை.

மாணவர்கள் உயர்கல்வி பயில்வதில் விருப்பம் எதுவோ அதுவே நிறைவேறும். வியாபாரிகளுக்கு புதிய ஏஜென்சி கிடைக்கும். பழைய முதலீடுகளில் எதிர்பார்த்த லாபம் கிடைக்காது. எனினும் கையைக் கடிக்காது. குறிப்பாக ஃப்ளாட் பிரோமோட்டர்களுக்கு இது முற்றிலும் பொருந்தும். 24.6.2009 பகல் மணி 12.45 முதல் 26.6.2009 நண்பகல் மணி 1.17 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் - 3,6,9

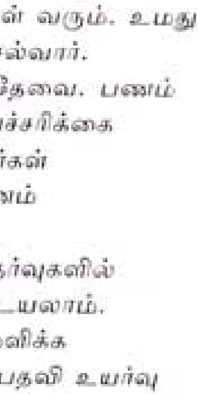
**பரிகாரம்:** பிரதி வியாழன் ஸ்ரீ தட்சிணாமூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி மஞ்சள் மலர் சாத்தி வில்வ தளங்களால் அர்ச்சித்து வணங்கவும். ஸ்ரீ தட்சிணாமூர்த்தி அஷ்டகம் படிக்கவும். ○

(உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2 -ஆம் பாதங்கள்)

மகர ராசி வாசகர்களே! அஷ்டமச்சனி என்ற கவலை விட்டது. வாக்கினால் வளமும் நலமும் சேரும். எனினும் வரவுக்கும் செலவுக்கும் சரியாக இருக்கும். எதிர்பாராத பிரயாணங்கள் அலைக்கழிப்பைத் தரும். வீடு கட்டும் பணியில் நிலவிய சுணக்கம் அகலும். வீடு கட்ட கடன் கிடைக்கும். மகன் (அ) மகள் வழியில் சுபச்செய்திகள் வரும். உமது கணவர் வெளிநாடு செல்வார். உடல்நலனில் கவனம் தேவை. பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் எச்சரிக்கை தேவை. கருவுற்ற தாய்மார்கள் உடல்நலனில் மிகவும் கவனம் செலுத்தவும்.

மாணவர்கள் போட்டித் தேர்வுகளில் வெற்றி பெற்று இலக்கை அடையலாம். எனினும் கவனச் சிதறலுக்கு இடமளிக்க வேண்டாம். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு பதவி உயர்வு காரணமாக இடப்பெயர்ச்சிக்கு இடமுண்டு. கலைஞர்களுக்கு பலவகையிலும் ஆதரவு பெருகும். 26.6.2009 பகல் மணி 1-17 முதல் 28.6.2009 மாலை மணி 4.19 வரை சந்திராஷ்டமம். அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 6,9

**பரிகாரம்:** பிரதி சனிக்கிழமை சனிபகவானுக்கு தீபம் ஏற்றி 9 முறை, வலம் வரவும். பிரதி புதன், சுதர்ஸன வழிபாடு செய்க. ○



# மகரம்



## கும்பம்

(அவிட்டம் 3, 4- ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்)

கும்ப ராசி வாசகர்களே! குரு பார்வை பெறும் சனிபகவான் என்பதால் நினைத்த காரியம் யாவிலும் வெற்றியே. பணத்தட்டுப்பாடு முற்றிலும் அகலும். 6ல் உள்ள கேதுவினால் இறையருள் கூடும். இன்னல் விலகும். குடும்பத்தில் சுபச்செலவுகள் உண்டாகும். பிரிந்து வாழும் தம்பதிகள் இணைந்து வாழ இடமுண்டு. வீடு, மனை வாங்க, போட்ட திட்டம் வெற்றி தரும். அரசு வழி அல்லல் அகலும்.

மாணவர்கள், கல்விக் கடன் பெறுவதற்கும் வெளிநாடு செல்வதற்கும் இடமுண்டு. வியாபாரிகள், அரசுக்குச் செலுத்த வேண்டிய வரி பாக்கிகளைச் செலுத்தி விடுவது நலம். விவசாயிகளுக்குப் பராமரிப்பு செலவு கூடும். உத்யோகப்பிரிவினருக்கு அரசு வழி சலுகைகள் கூடுதலாகக் கிடைக்கும். 28.6.2009 மாலை மணி 4.19 முதல் 30.6.2009 இரவு மணி 10.33 வரை சந்திராஷ்டமம்.

அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 3, 6, 9

**பரிகாரம்:** பிரதி புதன் கிழமையில் குருவாயூரப்பனை வழிபடவும். அவல் பாயசம் நைவேத்யம் செய்வது நலம்.

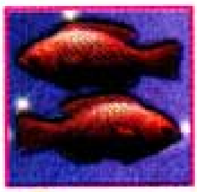
(பூரட்டாதி 4ம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி)

மீனராசி வாசகர்களே! உமது ராசிநாதன் குருபகவானும் பெரும்பாலான கிரகங்களும் சாதகமாகவே உள்ளன. கடன் தீரும். கவலைகள் விலகும். எதிரிகள் விலகுவர். கோர்ட் வழக்கில் தீர்ப்பு சாதகமாக அமையும். சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்றலாம். எதிர்பாராத லாபம் கிட்டும். அரசு வழியில் வரவேண்டிய உத்தரவுகள் சாதகமாக அமையும். மாமன், மைத்துனர் மூலம் ஒத்தாசை கிட்டும். மனைவியின் ஆவலைப் பூர்த்தி செய்வீர்கள். வீடு, மனை போன்றவற்றில் முதலீடுகள் செய்வீர்கள்.

பெண்கள் விரும்பிய ஆடை, அணிமணிகள் வாங்குவர். மாணவர்கள் நேர்முகத் தேர்வில் வெற்றி பெறுவர். உத்யோகப்பிரிவினர் இட மாறுதல் பெறுவர். கலைஞர்களுக்கு வெளியூர் பணிகள் அதிகரிக்கும். 3.6.2009 மாலை மணி 4.56 முதல் 6.6.2009 காலை மணி 2.11 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 3,4,6,9

**பரிகாரம்:** பிரதோஷ தினத்தில் சிவாலய தரிசனம் செய்க. குறிப்பாக குரு பிரதோஷம், சோம பிரதோஷம், சனி பிரதோஷம் நாட்களில் கண்டிப்பாக தரிசனம் செய்க.



## மீனம்

"ஓ ரகுவம்ச திலகா! பிரசேதஸின் பத்தாவது புத்திரன் நான்; நான் இதுவரை யாதொரு பொய் வார்த்தையும் பேசியதில்லை; இந்த இரண்டு பிள்ளைகளும் உனது புத்திரர்களே! நான் ஆயிரக் கணக்கான ஆண்டுகள் கடுமையான தவமியற்றி இருக்கிறேன். மனதாலோ, வாக்கினாலோ, அல்லது சரீரத்திலோ, செய்கையாலோ என்னால் எனது



# யார் இந்த வால்மீகி?

மங்கையர்மலர், ஏப்ரல் 09 இதழில் 'ஸ்ரீராம நாம மகிமை' என்ற குறிப்பில் வால்மீகி முனிவர் பற்றி குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அவர் ரத்நாகரன் என்ற வேடனாக இருந்து, பிறகு நாரதரின் உபதேசத்தால் ஸ்ரீராமநாமத்தை ஜபித்து வால்மீகி முனிவரானார் என்பது வரலாறு. இது அத்யாத்ம ராமாயணத்தில் வருகிறது. இந்த ராமாயணமும் வால்மீகியினால் இயற்றப்பட்டது எனக் கூறப்பட்டாலும், அவர்தான் உண்மையில் இதனை இயற்றினாரா என்ற ஐயப்பாடும் இருக்கிறது.

வால்மீகியே இயற்றிய 'சீதையின் மகத்தான சரித்திரம்' எனப்படும் 24,000 சுலோகங்கள் கொண்ட ஸ்ரீமத் ராமாயணத்தில் வால்மீகி தன்னைப் பற்றிக் கூறிக் கொள்வது என்ன? (உத்தரக்காண்டம் 96/19-20)

முற்பிறப்பில் ஒரு பாபச் செயலும் செய்யப்பட்டதில்லை.

மைதிலி (சீதை) ஏதேனும் குற்றம் புரிந்தவள் ஆகில் நான் இதுவரை செய்துள்ள நற்செய்கைகளின் புண்ணிய பலன்கள் எனக்குக் கிடைக்காமல் போகட்டும்" என்று ஸ்ரீராமனிடம் சீதையின் மாசற்ற தன்மையைப் பற்றிக் கூறும்போது சொல்கிறார்.

ரத்னாகரன் என்ற வேடனாக இருந்து அவர் பல பாவச் செயல்களைப் புரிந்தவராக இருந்தால் தன்னைப் பற்றி இவ்வளவு நிச்சயமாகக் கூறிக் கொள்வாரா என்ற வினா நம்முன் எழுகிறதல்லவா?

- டி.எம். சுந்தரராமன்,
சென்னை - 4

**புராணம்**




# 'ஒன்' ப்ளீஸ்!

பாராளுமன்றத் தேர்தல் முடிந்த மறுநாள், காலையில் ஆங்கில தினசரிகளைக் குடும்பத்துடன் படித்துக் கொண்டிருந்தோம். பிரபல அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள் வோட்டு போட்டது புகைப்படங்களுடன் செய்தியாயிருந்தது. பிரபலங்கள் வோட்டு போட்டதற்கு அடையாளமாக மையிட்ட விரலை பரவசத்துடன் 'ஒற்றை விரலால்' காட்டிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

யு.கே.ஜி படிக்கும் எங்கள் செல்லப்பேத்தி ஐஸ்வர்யா, அதைப் பார்த்தவுடன் கேட்டாளே ஒரு கேள்வி!

அது என்னன்னு நீங்களே ஊகிச்சுருப்பீங்களே!

- பிருந்தா சுந்தரம், வடபழனி











ஒரு துண்டு இளசான தேங்காய், ஒரு வெள்ளரிக் காய் துண்டு, சிறிது கறிவேப்பிலை இவற்றுடன் உப்பு சேர்த்து அரைத்து, மோரில் கலந்தால் 'சில்' என்று கோடைக்கேற்ற குளிர் பானம் தயார்!

*- ஆர்.கே. பொன்னிமோகன், காரைக்கால் - 4*



பாலா நடராஜன்

# சட்டம் என்ன சொல்கிறது? 5 தத்து



குழந்தைப் பேறு இல்லாத தம்பதியர், மத ரீதியான சடங்குகளைச் செய்யவும் தங்கள் சொத்துக்கு வாரிசு அவசியம் என்று கருதியதாலும் தத்து அல்லது சுவீகாரம் எடுத்துக் கொள்ளும் வழக்கம், பல நூற்றாண்டுகளாக நடைமுறையில் இருந்து வந்தது. அந்த மரபுப்படி ஆண் குழந்தைகளை மட்டுமே தத்து எடுத்துக் கொள்ள முடியும். பெண் குழந்தைகளைத் தத்து எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. அது மட்டுமில்லாமல், தத்து எடுத்துக்கொள்ளும் அதிகாரம் தாய்க்குத் தரப்படவில்லை.

*1956* ஆம் வருடம் கொண்டு வரப்பட்ட 'இந்து தத்து எடுப்பு மற்றும் வாழ்க்கைப் பராமரிப்பு' சட்டத்தின் மூலம் இந்தநிலை முற்றிலுமாக மாறிவிட்டது. இந்தச் சட்டத்தின் மூலமாக இந்திய நாட்டில் இருக்கும் இந்து மதத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் அனைவருக்கும் பொருந்துமாறு ஒரேவிதமான தத்து எடுப்பு முறை நடைமுறை படுத்தப் பட்டுள்ளது.

தத்து எடுப்பதில் சில புரட்சிகரமான மாறுதல்களை இந்தச் சட்டம் ஏற்படுத்தி இருக்கிறது. உதாரணமாக முன்பெல்லாம் ஆண் பிள்ளையை மட்டுமே தத்து எடுத்துக் கொள்ள முடியும்; ஆனால், இப்போது ஆண், பெண் வித்தியாசமில்லாமல் இருபாலரையும் தத்து எடுத்துக் கொள்ளலாம்; அவ்வளவு ஏன்? ஆஸ்திக்கு ஒரு ஆண்; ஆசைக்கு ஒரு பெண் என்று இரண்டு குழந்தைகளைக்கூட தத்து எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

### யார் தத்து எடுத்துக் கொள்ளலாம்?

இந்து தத்து எடுப்பு மற்றும் வாழ்க்கைப் பராமரிப்பு சட்டத்தின்படி திருமணம் செய்துகொண்டவர்களும், திரு





# எடுக்க வாரீகளா?

மணம் செய்துகொள்ளாத பிரம்மச்சாரியும், மனைவியை இழந்தவரும்கூட தத்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதே சமயம் குடும்ப வாழ்க்கையைத் துறந்த, சந்நியாசியாகிவிட்ட ஒருவர், தத்து எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. தம் செயலின் தன்மையையும், விளைவுகளையும் அறியும் தன்மை இல்லாத மனநிலை பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள் தத்து எடுத்துக் கொள்ள சட்டம் அனுமதிக்கவில்லை.

அதேபோல, பெண்களிலும், திருமணம் செய்து கொள்ளாதவர், விவாகரத்தானவர், விதவை என்று எப்படிப்பட்டவரும் தத்து எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

அண்மையில் ஒருவர் என்னிடம், ''எங்களுக்குக் குழந்தை இல்லை; நான் தத்து எடுத்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன்; ஆனால், என் மனைவிக்கு அதில் பூரண சம்மதமில்லை. தத்து எடுத்துக்கொள்ள கணவன், மனைவி இருவரது சம்மதமும் அவசியமா?'' என்று கேட்டார். அவருக்கு நான் சொன்ன பதில்: ''தத்து விஷயத்தில் மனைவியின் சம்மதம் அவசியம். மனோதத்துவ ரீதியாகவும் யோசித்துப் பாருங்கள். தத்து விஷயத்தில் கணவன் - மனைவி இடையில்

கருத்து வேறுபாடு இருந்தால், அந்தக் குழந்தையின் வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியாக இருக்குமா?''



சில ஆண்டுகளுக்கு முன் என்னிடம் ஒரு சுவாரசியமான கேஸ் வந்தது. ஒரு பெற்றோர் தன் மூன்று பிள்ளைகளுள் ஒரு பிள்ளையை வேறு ஒருவருக்கு தத்து கொடுத்து விட்டார்கள். வீட்டில் சொத்துப்

**யார் தத்து கொடுக்கலாம்?**

ஒரு குழந்தையின் தாய் - தந்தையர் அல்லது காப்பாளர் ஆகியவர்களைத் தவிர வேறு யாருக்கும் குழந்தையைத் தத்து கொடுக்கும் உரிமை கிடையாது. கணவன் இல்லாவிட்டால், மனைவி தன் விருப்பப்படி குழந்தையைத் தத்துக் கொடுக்கலாம்.

**பெற்றோர் சரி! காப்பாளர் என்ற தகுதி யாருக்கு உள்ளது?**

ஒருவர், தான் மற்றும் தன் மனைவிக்குப் பிறகு எங்கள் குழந்தைக்கு இன்னார் காப்பாளராக இருப்பார் என்று உயில் எழுதி வைப்பதன் மூலமாக ஒரு மூன்றாவது மனிதர் குழந்தையின் காப்பாளராக முடியும். கோர்ட் உத்தரவு மூலமாக ஒருவர், ஒரு குழந்தைக்குக் காப்பாளராக முடியும். மூன்றாவதாக, சட்டத்தின் பார்வையில் மேஜராகாத குழந்தையின் நலன்களைப் பாதுகாத்து வருபவர்.

ஒரு குழந்தையின் காப்பாளர் தன் பொறுப்பில் உள்ள குழந்தையைத் தத்து அளிக்கும்போது, தன் நலம் பார்க்காமல், குழந்தையின் நலனை மட்டுமே மனத்தில் கொண்டு தத்து அளிக்க முடிவெடுக்க வேண்டும். அப்படி செய்வதற்கு முன்பு, அந்தந்த மாவட்ட நீதி மன்றத்தின் அனுமதி பெற வேண்டும்.

**தத்து எடுக்கப்படும் குழந்தை இத்தனை வயதுக்குள்ளே இருக்க வேண்டும் என்று சட்டம் வரையரை செய்திருக்கிறதா?**

அப்படியெல்லாம் இல்லை. தத்து எடுப்பவர் ஆணாகவும், தத்து எடுக்கப்படுபவர் பெண்ணாகவும் இருந்தால், இருவருக்கும் இடையில் 21 வயது வித்தியாசம் இருக்க வேண்டும் என்கிறது சட்டம். இந்த விதி, தத்து எடுப்பவர் பெண்ணாகவும், தத்து எடுக்கப்படுபவர் ஆணாகவும் இருந்தாலும் பொருந்தும்.

ஒரே குழந்தையை இருவர் தத்து எடுத்துக் கொள்ளவும் சட்டம் அனுமதிக்கவில்லை. அதேசமயம் தத்து எடுத்த ஒரு குழந்தை இறந்துவிட்டால், மீண்டும் வேறு ஒரு குழந்தையைத் தத்து எடுத்துக் கொள்ள சட்டத்தில் இடமுண்டு.

அந்தக் காலத்தில் ஒரு குழந்தையை 'தத்த ஹோமம்' செய்துதான் தத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று இருந்தது. ஆனால், புதிய சட்டத்தின்படி 'தத்த

**தாய்மார்களுக்கு ஔவை சொன்னது:**

**'பீரம் பேணி பாரந் தாங்கும்'**

*தாய்ப்பால் பருகி தாயின் அரவணைப்பில் வளர்ந்த பிள்ளை எதையும் தாங்கும் உடல் வலிமை பெற்று வாழும்.*

**- *இந்திராணி தங்கவேல்,***
***மும்பை-36***

**பிரிவினை செய்தபோது தத்து கொடுக்கப்பட்ட மகனுக்கு அதில் பங்கு தர வேண்டுமா வேண்டாமா? என்பதே அவர்களின் சந்தேகம். "தத்து கொடுத்த பிறகு, அந்தப் பிள்ளைக்கு தத்து கொடுத்தவரது சொத்தில் பங்கு தர வேண்டியதில்லை" என்று அவரிடம் சொன்னேன்.**

ஹோமம், அவசியமில்லை. மேலும், முன்பு, தத்து எடுப்பவர், கொடுப்பவர் இருவரும் ஒரே ஜாதியைச் சேர்ந்தவராக இருக்கவேண்டியது அவசியம். ஆனால், இப்போது ஒருவர் தான் விரும்பும் எவரையும் தத்து எடுத்துக்கொள்ள தடையேதுமில்லை.

**த**த்து குறித்த சட்டத்தின் 17வது பிரிவு ஒரு முக்கியமான அம்சத்தை எடுத்துச் சொல்கிறது:

குழந்தையைத் தத்து கொடுப்பதற்கு பிரதிபலனாக பணமோ, இதர வகையில் சன்மானமோ வாங்குவது குற்றமாகும். இத்தகைய குற்றத்தைப் புரிபவர்கள் ஆறு மாதம் சிறை தண்டனை, அபராதம் அல்லது இரண்டும் பெறுவார்கள். குழந்தை பண்டமாற்றுப் பொருளில்லை அல்லவா?

**அ**தேபோல, தத்து எடுத்தவரது சொத்தில், தத்துப் பிள்ளைக்கு முழு உரிமை உண்டு. இன்னும் சொல்லப் போனால், ஒருவர் ஒரு குழந்தையைத் தத்து எடுத்துக்கொண்ட பிறகு, அவருக்கே ஒரு குழந்தை பிறந்தாலும், தத்துப் பிள்ளைக்கு அந்தக் குடும்பத்தில் உள்ள உரிமையை எந்தவிதத்திலும் பாதிக்காது. மேலும், தத்து கொடுப்பதற்கு முன்னால், அந்தக் குழந்தைக்கு பிறந்த வீட்டில் ஏதாவது சொத்து எழுதி வைத்திருந்தால், அந்தச் சொத்துடன்தான் அந்தக் குழந்தை தத்துப் பெற்றோரை வந்தடையும்.



நாடெங்கும் மத்திய மற்றும் மாநில அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற தத்தெடுப்பு மையங்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன. இவற்றை அணுகி தத்து எடுத்துக்கொள்ளும்போது, கோர்ட் உத்தரவின்பேரில் அந்தத் தத்தெடுப்பு நடைபெறுகிறது.

ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மனைவியர் கொண்ட ஒருவர், ஒரு குழந்தையைத் தத்து எடுத்துக்கொண்டால், அந்த மனிதரது சட்டபூர்வமான முதல் மனைவியே அந்தக் குழந்தைக்குத் தாயாகக் கருதப்படுவார். இன்னொரு விஷயம், இந்தத் தத்தெடுப்பு சம்மந்தமான சட்டம் இந்துக்களுக்கு மட்டுமே பொருந்தும். பிற மதத்தினருக்குப் பொருந்தாது. அப்படியெனில் இந்துக்கள் அல்லாத வெளிநாட்டினர் இந்தியக் குழந்தைகளைத் தத்து எடுத்துக்கொண்டு போகிறார்களே அது எந்தக் கணக்கில் வரும்? என்ற கேள்வி எழலாம்.

அயல்நாட்டினர் கோர்ட் மூலமாக இந்தியக் குழந்தைக்கு சட்டபூர்வமான காப்பாளர் என்ற உரிமையைப் பெற்று குழந்தையை எடுத்துச் செல்கிறார்கள். அவ்வளவுதான், சட்டபூர்வமான தத்து எடுத்துக்கொண்ட பெற்றோர் என்ற அந்தஸ்து அவர்களுக்கு இல்லை!

எழுத்து வடிவம்: **எஸ்.சந்திரமௌலி**

---

**அடுத்த இதழில் வரதட்சணை தடுப்புச் சட்டம்!**



# அருள் பாலிக்கும்

சித்தர்களின் தலைவரான சிவபெருமானையடுத்து, பழம் பெரும் வரலாற்றினையுடையவர் அகத்தியர். இவர் சித்தர்களில் தலைமைச் சிறப்புடையவர். அகத்தியருக்கு கும்பமுனி, அகத்தீசர், பொதிகை முனி, தட்சிணாமூர்த்தி, கும்பமூர்த்தி எனப் பல பெயர்கள் உள்ளன. வேத காலக் கதை ஒன்று இப்படி இருக்கிறது.

தேவர்களின் தலைவர்களுள் ஒருவரான மித்ரனும், கடலுக்கு அரசனான வருணனும், தேவலோகத்து மங்கையான ஊர்வசி மீது மோகங் கொண்டனர். அதன் காரணமாக தமது இந்திரியத்தை மித்ரன் ஒரு கும்பத்திலும் (மண் குடம்) வருணன் கடலிலும் செலுத்தினார்கள். உரிய காலம் கடந்த பிறகு கும்பத்திலிருந்து அகத்தியரும், கடலில் இருந்து வசிஷ்டரும் வெளிப்பட்டனர். பிறப்பிலேயே கடவுள் தன்மை கொண்டு அவதரித்த அகத்தியர் 'கும்பமூர்த்தி - கும்பமுனி' என அழைக்கப்பட்டார்.

சித்தர்கள் தங்கள் தலைவரான சிவபெருமானை தம் மனதுக்குள் நிலைநிறுத்தி இடைவிடாது தியானித்திருப்பார்கள். அந்த வகையில் தம்முடைய அகத்தில் (மனத்தில்) ஈசனை உணர்ந்தமையால், அகத்தீசர், அகஸ்தியர் என்ற பெயரைப் பெற்றார்.

● பேராசிரியர். இல. கோமதி





# அகத்தியர்!

தட்சிணம் என்பது தென்னிந்தியா. சிவபெருமானால் தென்பகுதிக்கு அனுப்பப்பட்டவர். எனவே தட்சிணமூர்த்தி என்ற பெயரும் இவருக்குண்டு. பொதிகை மலையில் மேரு வழிபாடு செய்து பல யுகங்கள் வாழ்கின்றவர். அதனால் பொதிகைமுனி எனவும் போற்றப்படுகிறார்.

மேரு பூசை என்பது பஞ்ச உலோகங்களால் வார்க்கப்பட்ட சொரூபத்துக்கு அபிஷேக ஆராதனை செய்வது. இது மனிதர்களாகிய நாம் செய்யும் மேரு பூசை. சித்தர்களுக்கு மேரு என்பது உடலில் முதுகுத்தண்டின் கீழ்ப்பகுதியில் உள்ள மூலாதாரம் என்னும் சக்தி மையத்தில் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் குண்டலினி சக்தியைக் குறிக்கும். சித்தர்கள் இந்த ஞானக் கனலை எழுப்பி, உடலின் ஆறு ஆதாரங்களைக் கடந்து ஏழாவது நிலையாகிய சகஸ்ராரத்தை (தலையின் உச்சிப்பகுதி) அடையச் செய்து இலய யோகத்தில் ஆழ்ந்திருப்பர். இதைத்தான் மேரு வழிபாடு என்று சித்தர்கள் கூறுவார்கள்.

அகத்தியரின் வரலாற்றைப் பார்ப்பதற்கு முன்னால் அப்போதைய இந்திய நாட்டின் வரலாற்றைக் கொஞ்சம் நினைவு படுத்திப் பார்ப்போம். இமய மலை முதல் தெற்கே குமரி முனைவரை ஒரே நாடாக ஒரு குடைக்கீழ் தமிழர்களே ஆண்டு வந்த காலம் அது.

இந்திய தீபகற்பத்தில் உயரமான விந்திய மலை இருந்தது. சூரியசந்திரர்கள்கூட அம்மலையைக் கடந்து தெற்கே போக முடியாமல் துன்பப்பட்டு, சிவபெருமானிடம் சென்று முறையிட்டார்களாம். அப்போது சிவபெருமான், கயிலாய மலையில் தமது அடியவரான அகத்தியரை அழைத்து விந்திய மலையைக் கடந்து செல்லும்படி பணித்தாராம். அகத்தியர், தன்னுடன் பல ரிஷிகளை அழைத்துக்கொண்டு விந்திய மலையைக் கடந்து தென்பகுதிக்கு வந்தார் என்பது வரலாறு.

அகத்தியரின் தென்னாட்டு விஜயத்துக்கு மற்றுமோர் புராணக்கதையும் உண்டு சிவபெருமானுக்கும். உமையம்மைக்கும் கயிலாயத்தில் திருமணம் நடைபெற்றது. திருமணக் காட்சியைக் காண தேவர்களும்

பூத கணங்களும் கயிலாயத்தில் வந்து குவிந்தனர். இதனால் பூமியின் பாரமும் சமநிலையும் பாதிக்கப்பட்டது. சம நிலையை நிலைநிறுத்த சிவபெருமான் அகத்தியரை தென்னாட்டுக்கு அனுப்பி வைத்தார் என்றும் சொல்வார்கள். இந்தக் கதைக்கு ஆதாரங்கள் இல்லை.

மனித உடல் பஞ்சபூதங்களின் [(தசை (மண்), இரத்தம் (நீர்), சூடு(நெருப்பு), மூச்சு (காற்று), மணம் (ஆகாயம்)] சேர்க்கையினால் உருவானது. அதனால் அதற்கு எடை (கனம்) உண்டு. தேவர்களும், பூத கணங்களும், சித்தர்களும் ஒளியுடம்பினர். இவர்களுக்கு எடை கிடையாது. எனவே, இவர்கள் ஒன்று கூடியதால் கயிலாயத்தில் கனம் அதிகமாகிவிட்டது என்ற செய்தி நம்பிக்கைக்குரியதாய் இல்லை.

அகத்தியர் தென்னிந்தியாவில் வாசம் செய்த காலத்தை மூன்று நிலைகளில் பார்க்கலாம். முதலாவதாக விந்திய மலையைக் கடந்து வந்த அகத்தியர் 'பஞ்சவடி' என்னும் இடத்தில் ஆசிரமம் அமைத்துத் தங்கினார். 'பஞ்சவடி' என்னும் இடம் இப்போது உள்ள நாசிக் என்னும் ஊரில் இருந்து சில மைல் தொலைவில் உள்ளது. இராமாயணக் கதையில் வரும் தண்டகாரண்ய வனத்தின் வட எல்லையில் அமைந்த ஊர். வனவாசம் சென்ற இராமன், தாங்கள் போகிற வழியில் அகத்தியர் ஆசிரமம் இருப்பதை இலட்சுமணனுக்குச் சொல்வதாக ஒரு காட்சி வருகிறது.

இரண்டாவது நிலையில் அகத்தியர் 'வாதாபி' என்னும் ஊருக்கு வந்து குடில் அமைத்துத் தங்கினார். வாதாபி என்பது சாளுக்கிய அரசர்களின் தலைநகரமாகும். இப்போது பதாமி என்று அழைக்கப்படுகிறது. இங்கிருந்து மூன்று கல் தொலைவில் உள்ள மலக்குடா என்னும் பகுதியில் அகத்தியர் ஆசிரமம் அமைந்திருந்தது. இந்தப் பகுதி இப்போது மும்பை மாநிலத்தில் கலட்கி மாவட்டத்தில் உள்ளது. நாசிக்கில் இருந்து முந்நூறு கல் தொலைவில் தெற்கே உள்ளது. இங்கேதான் வாதாபி என்னும் அரக்கனை, அகத்தியர் விழுங்கி சீரணித்த வரலாறு நிகழ்ந்தது.

அகத்தியர் மூன்றாம் நிலையாக தெற்கே பொதிகை மலைக்கு விஜயம் செய்தார். இயற்கை எழில் சூழ்ந்த மலைப்பிரதேசம் இது. அருவிகளும், சுனைகளும், அரிய மூலிகைகள் பலவும் நிறைந்த பகுதி. இங்கே தங்கியபோது தான் அகத்தியர் பாண்டிய நாட்டில் முதல் தமிழ்ச் சங்கத்தை நிறுவி அதன் தலைவராகவும் விளங்கினார்.



**மனித உடலில் ஆறு ஆதார நிலைகள் அமைந்துள்ளன. அவற்றைச் சக்கரங்கள், சக்தி மையங்கள் (Energy centres) என்பார்கள்**

**1. மூலதாரம்: முதுகுத் தண்டின் அடிப்பகுதியில் உள்ளது. இதன் அட்சரம் 'ந' என்பது.**

**2. சுவாதிஷ்டானம்: வயிற்றுப் பகுதிக்குக் கீழ் இனக்குறியின் அருகில் உள்ளது. இதன் அட்சரம் 'ம'.**

**3. மணிபூரகம்: வயிற்றுப் பகுதியின் மையத்தில் இருப்பது. இதன் அட்சரம் 'சி'.**

**4. அநாகதம்: இதயத்தில் இருப்பது இதன் அட்சரம் 'வ'.**

**5. விசுத்தி: கழுத்துப் பகுதியில் அமைவது - அட்சரம் 'ய'**

**6. ஆஞ்ஞை: இரு புருவங்களும் இணையும் நடுப்பகுதியில் உள்ளது. 'ஓம்' என்பது இதன் அட்சரம்.**



தமிழுக்கு முதன்முதலாக 'அகத்தியம்' என்னும் இலக்கண நூலைத் தந்தது அகத்தியரே. அகத்தியரின் மாணவர்களில் ஒருவரான தொல்காப்பியர் எழுதிய தொல்காப்பியம் என்னும் இலக்கண நூலே நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. இந்நூல் அகத்தியத்தின் வழி இயற்றப்பட்டதாகும்.

குற்றாலத்தில் அமைந்த குற்றாலீசுவரர் ஆலயத்துக்கு ஒரு வரலாறு உண்டு. அகத்தியர் காலத்தில் இங்கே ஒரு விஷ்ணு சிலை இருந்தது. அகத்தியர் அந்தச் சிலையின் தலைமேல் கை வைத்து 'நமசிவாய' என்னும் ஐந்தெழுத்து மந்திரத்தை உச்சாடணம் செய்தார். அந்தச் சிலை குறுகி சிவலிங்கமாக மாறியது. அதுமுதல் அது சிவாலயமானது. குற்றாலநாதர் சந்நிதிக்குப் பின்புறமாக அமைந் திருக்கும் சிதம்பரச் சக்கரத்தையும் அகத்தியரே ஸ்தாபித்ததாகச் சொல்லப்படுகிறது. சிவபெருமானின் ஐந்து சபைகளில் சித்திரச் சபையாக குற்றாலம் சிறப்புடன் விளங்குகிறது.

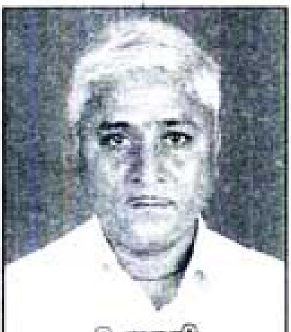
ஒரு சமயம் தேவர்களுக்கும் அசுரர்களுக்கும் நடைபெற்ற போரில் அசுரர்கள் கடலுக்கடியில் சென்று ஒளிந்து கொண்டார்களாம். தேவர்கள், அவர்களை வெளியேற்றும்படி அகத்தியரிடம் வேண்டிக் கேட்டுக் கொண்டார்களாம். அட்டமா சித்துக்கள் கைவரப்பெற்ற சித்தரானதால் அகத்தியர், கடல் நீர் முழுவதையும் குடித்துவிட்டு அசுரர்களை வெளிப்படுத்தினார் என்று மகாபாரதம் சொல்கிறது. கடல் குடித்த குட முனி என்ற தொடரை பெரும்புலவர் மனோன்மணியம் சுந்தரனாரும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

நூற்றுக்கணக்கான சுவடிகள், மருத்துவம், இரசாயனம், வானியல், மருந்துகள் தயாரிக்கும் முறைகள், மருத்துவச் சிகிச்சை முறைகள், யோகம், பூசை விதிகள், பூர்ண விதிகள் (மந்திரங்கள்) தமிழ்மொழி இலக்கணம், தாவரவியல் ஆகியன அகத்தியர் உலகத்துக்கு அளித்த பெட்டகங்கள். இவற்றில் சில புத்தக வடிவிலும், சில சுவடிகளாகவும், தஞ்சை சரசுவதி மஹால் நூலகம், சென்னை, பழனி, பாளையங்கோட்டை, சுவடியகங்கள் ஆகிய இடங்களில் கிடைக்கின்றன.

அகத்தியர்அனந்த சயனம் என்னும் இடத்தில் முக்தியடைந்ததாகக் கூறுகிறார்கள். இதுவே இப்போது திருவனந்தபுரத்தில் உள்ள புகழ் பெற்ற அனந்தபத்மநாத சுவாமி ஆலயமாக உருப்பெற்றது என்பர். அகத்தியர் சித்த புருஷர், மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு பெற்றவர். யுகங்கள் பல கடந்தும், பொதிகை மலைப் பகுதிகளில் இன் றும் சூக்குமு நிலையில் அருள் பாலித்துக் கொண்டிருக்கிறார். **(சித்தர் நெறி தொடரும்)**

# எனது இரணமான அனுபவங்கள்

என் பெயர் P. முரளி, ஓங்கோலில் வசிக்கும் நான் கடந்த 11 வருடங்களாக நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தினால் அவதியுற்று வந்தேன். மேலும் கடந்த 5 வருடங்களாக என் வலது கால் மூட்டு லேசாக வலிக்க ஆரம்பித்தது. முதலில் லேசான வலி அவ்வப்போது வந்து போய் கொண்டிருந்தது. அதனால் நான் இடது காலுக்கு அதிக அழுத்தம் கொடுத்துப் பயன்படுத்தினேன். ஆனால் மெதுவாக நான் நீண்ட தூரம் கார் ஓட்டும் போதும், கார் பிரேக் மற்றும் 'கிளெட்ச்' பயன்படுத்தும் போதும் கால் வலி அதிகமாக ஆரம்பித்தது.


P. முரளி

என் வேலைப்பளு மற்றும் நேரமின்மை காரணமாக நான் இந்த கால் வலியை பொருட்படுத்தாமல் இருந்தேன். ஆனால் நாளடைவில் மூட்டு வீக்கமும், உட்கார முடியாமலும், மாடிப்படி ஏறி இறங்குவதில் சிரமமும் இருந்ததால் சற்று பயமாக இருந்தது. அப்போது தான் நான் அருகிலிருக்கும் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற எண்ணினேன். ஏனெனில் இந்நோய் தீவிரமடைந்து என்னால் நடக்கமுடியாமல் போய் விடுமோ என்ற எண்ணம் எனக்குள் தோன்றி பயமுறுத்தியது.

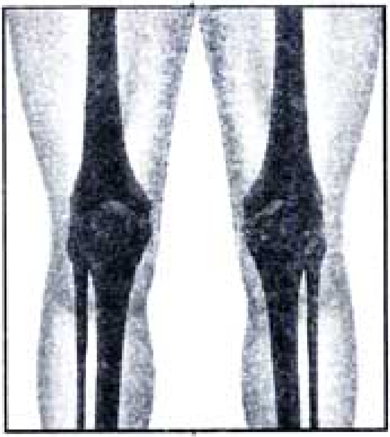
எங்கள் ஊரில் இருக்கும் மருத்துவரை அணுகிய போது அவர் கால் X-ray எடுத்து பார்த்து உடனடியாக சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும் என்றார். நானும் சென்னை வந்து பல மருத்துவ மனை, மூட்டு சிகிச்சை நிபுணர்களை சந்தித்து எனது X-ray உடன் அணுகி விசாரித்த போது அறுவை சிகிச்சை மட்டுமே தீர்வு என்றும் அதற்கு 3½ முதல் 4 லட்சம் வரை செலவாகும் என்றும் கூறினர். ஆனால் என்னாலோ அல்லது நான் வேலை செய்யும் அலுவலகமோ அந்த அளவு செலவு செய்வதற்கு இயலவில்லை.

இதனால் என் இயல்பு வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டது. அதிகம் நடக்க முடியாமல், சரியாக வேலை செய்ய முடியாமல் மன உளைச்சலுடன், எனது உடல் பருமனும் அதிகமானது.

இந்த சூழ்நிலையில் நான் எனது நண்பர் மூலம் நாளிதழில்

வெளிவந்த ஒரு நவீன அறிவியல் பூர்வமான, வெளிநோயாளியாக இருந்து சிகிச்சை அளிக்கும் PST (Pulse Signal Therapy) எனும் சிகிச்சை முறை சென்னை, ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் அறிமுகப் படுத்தியிருப்பதாக அறிந்தேன்.

உடனே தலைமை மருத்துவரை ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் சந்திக்க முன்பதிவு செய்து விரைந் தேன். மருத்துவமனை சூழ்நிலையே எனக்கு நோயை குணப்படுத்தி விடும் நம்பிக்கையை அளித்தது. அத்தனை நவீன வசதிகளுடன் கூடிய மருத்துவ மனையில் காத்திருந்த போது என்னைப் போன்ற நோயாளிகளை சந்திக்க நேர்ந்தது அவர்கள் அனைவரும் சிகிச்சை மூலம் தங்கள் வாழ்க்கை முறையே மாறி, குணமடைந்து வருவதை கூறும் போது நான் முழு நம்பிக்கை அடைந்தேன்.



தலைமை மருத்துவரை சந்தித்த போது அவர் MRI ஸ்கேன் மற்றும் பல இரத்தப் பரிசோதனைகளை செய்து நோயின் தீவிரத்தை கண்டறிந்து பின் 15 நாட்கள் 2 முதல் 3 மணி நேரம் சிகிச்சை அளித்தார். PST என்ற சிகிச்சையுடன் மேலும் சில சிகிச்சை முறைகளையும் அளித்து மிகுந்த வசதியுடன், எந்தவித சிரமுமின்றி எடுத்ததில் எனக்கு ரூ. 95,000/- செலவானது மற்றும் வெளி நோயாளியாக வந்து சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டேன்.

மருத்துவர் அறிவுரைப்படி மாதம் ஒரு முறை வந்து பரிசோதனை செய்து கொண்டேன். நான்கு மாதங்களுக்குப் பிறது என் பழைய X-ray உடன் புதிய X-rayவை ஒப்பிட்டு பார்த்ததில் என்ன ஆச்சர்யம்! குறுகிய மூட்டு இடைவெளி விரிவடைந் திருந்ததை பார்க்கையில் இன்ப அதிர்ச்சி கொண்டேன்.

வலியில்லா சிகிச்சையளித்து என்னை குணமாக்கி புதிய தரமான வாழ்க்கை முறையை எனக்களித்த ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனைக்கு எனது மணமார்ந்த நன்றி!

**மேலும் விவரங்களுக்கு**

**OXYMED HOSPITALS**
PRIVATE LIMITED
CLOSE TO YOUR HEART
Phone : 42131010 / 1014 / 1016
email : oxymedhospitals@yahoo.com
www.oxymedhospital.in

Advt.



# பூக்குப்

அர்ச்சனா, அந்த எக்ஸ்போர்ட் நிறுவனத்தின் அலுவலகத்திற்கு வெளியில் ஒரு மரத்தடியில் இன்னும் சில பெண்களுக்கு மத்தியில் காத்திருந்தாள். கையில் ஒரு ஃபைல் வைத்திருந்தாள்.

பெயர்கள் அழைக்கப்பட்டு ஒவ்வொருவராக உள்ளே சென்று வந்து கொண்டிருந்தார்கள்.

இன்டர்வ்யூ முடித்து வெளியில் வந்த ஒரு பெண்ணை அணுகிக் கேட்டாள் அர்ச்சனா.

''என்ன கேக்கறாங்க?''

''நான் டைலரிங் வேலைக்கு அப்ளை பண்ணிருந்தேன். அது முடிஞ்சு போச்சாம். பண்டல் பண்றது, அயர்ன் பண்றதுன்னு ஹெல்ப்பர் வேலைதான் இருக்காம். ஆறு மாசத்துக்கு டிரெயினிங் பீரியடாம். அப்ப மாசம் ரெண்டாயிரம் தருவாங்களாம். எனக்கு ஒத்து வராதுன்னு சொல்லிட்டு வந்துட்டேன்.''

அர்ச்சனாவின் முகம் வாடிப் போனது. அவளும் அங்கு டைலரிங் வேலைக்குதான் விண்ணப்பித்திருந்தாள். அவ்வளவு குறைந்த சம்பளத்தில் எப்படி வேலை பார்க்க முடியும் என்று கேள்வி எழுந்தது.

அவள் பெயர் அழைக்கப்பட்டபோது, போகாமல் திரும்பவிடலாமா என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்தவள் சரி, போய்தான் பார்த்து விடலாமே என்று தீர்மானித்து உள்ளே சென்றாள்.

அறைக்குள் இருந்த உதவி மேனேஜர் தன் கண்ணாடியை சரி செய்துகொண்டு அவளின் விண்ணப்பத்தை ஒரு முறை பார்த்துக் கொண்டு நிமிர்ந்தார்.

''டைலரிங் வேளைக்கு ஆள் எடுத்து முடிச்சிட்டோம்மா. ஹெல்ப்பர் வேலைக்குதான் இப்ப பாக்கறோம். உங்களுக்கு அதுக்கு சம்மதம்னா.. மேற்கொண்டு பேசலாம்.''

''அது.. வந்து.. ஹெல்ப்பர்னா சம்பளம் கம்மியாயிடுமே சார்.''

''ஆமாம். அததுக்கு உள்ள சம்பளம் தானே தர முடியும்? சண்டே வேலை பார்த்தா தனி பேட்டா இருக்கு. ஓவர் டைம் பார்த்தா அதுக்கு தனி சம்பளம் இருக்கு.''

''எல்லாம் சேர்த்து எவ்வளவு கிடைக்க வாய்ப்பருக்கு சார்?''

''மாச சம்பளம் ஆறு மாசத்துக்கு ரெண்டாயிரம் தருவோம். அதுக்கப்பறம் மூவாயிரம். ஓவர் டைம், சண்டே பேட்டா, போனஸ் இதுல தனியா மாசம் ரெண்டாயிரம் சம்பாதிக்க முடியும்.''

ஒரு விநாடி யோசித்தாள் அர்ச்சனா. எந்த வேலையும் இல்லாமல் இருப்பதற்கு முதலில் இந்த வேலையில் சேர்ந்து கொள்ளலாம். அப்புறம் வேறு நல்ல வேலை கிடைத்தால் மாறிக் கொள்ளலாம் என்று யோசித்தவள்..

''சரிங்க சார். சம்மதம். டைலரிங் வேலை எதுவும் காலியானா எனக்கு குடுப்பீங்கல்ல?''

''கண்டிப்பா. இன்னொரு விஷயம்மா.

பட்டுக்கோட்டை பிரபாகர்

நைட் ஷிப்ட்லயும் வேலை பாக்க வேண்டிருக்கும்.''

''எப்பல்லாம் நைட் ஷிப்ட் இருக்கும் சார்?''

''மாசத்துல பத்து நாள் இருக்கலாம். எப்பப்பன்னு இப்ப சொல்ல முடியாதும்மா''

சின்ன யோசனைக்குப் பறகு அதற்கும், ''சரி சார்'' என்றாள்.

# ஓசை!

மனோகர் அந்தப் பூங்காவில் ஒரு மரத்தடி நிழலில் தலைக்கு அடியில் இரண்டு கைகளையும் செருகிக் கொண்டு வானம் பார்த்து படுத்திருந்தான். மரக் கிளைகளுக்கிடையில் தெரிந்த வானத்தில் யேகங்கள் திரிதிரியாய் பிரிந்து கலைந்து கொண்டிருந்தன. திடீரென்று வீசிய காற்றில் மரத்திலிருந்து உதிர்ந்த ஒரு பூ, அவன் மார்பில் விழுந்தது. அதைக் கையில் எடுத்தான். அதற்குள்ளிருந்த ஒரு சின்ன வண்டு வெளியே பறந்துபோனது.

அந்தப் பூ மனோகரின் நினைவலை



களைக் கலைத்தது. இதேப் பூங்காவில் தானே ஒருமுறை பூங்காவின் காவலாளி வந்து விரட்டும் வரை அர்ச்சனாவிடம் பேசிக்கொண்டிருந்தோம் என்று நினைத்துக்கொண்டான்.

என்ன பேசினோம் என்று யோசித்துப் பார்த்தபோது எதுவும் நினைவிற்கு வரவில்லை. ஆனால் அடிக்கடி இருவரும் சிரித்ததும், அவள் நடுநடுவில் 'ச்சீ!' என்று சொன்னதும், நாலா பக்கங்களிலும் உன்னிப்பாக கண்காணித்துவிட்டு

அவசரமாக முத்தங்கள் பரிமாறிக் கொண்டதும் நினைவில் தங்கியிருந்தது. இந்தப் பார்க்கில் மட்டுமல்ல, அருகிலிருக்கும் ஹோட்டலிலும்தான் எத்தனை சந்திப்புகள்! ஓடிப்போய்தான் திருமணம் செய்து கொண்டாக வேண்டும் என்கிற முடிவை எடுத்ததும், அதற்கான திட்டம் பேசப்பட்டதும் இந்த ஹோட்டல் மரத்தடியில்!

அப்போது அர்ச்சனாவுடன் நிகழ்ந்த உரையாடல் இப்போது நினைவிற்கு வந்தது.

''மனோ, கொஞ்சம் பயமா இருக்குப்பா'' என்று கலங்கினாள் கூவை உறிந்துகொண்டே!

''என்மேல நம்பக்கை இல்லையா?''

''முட்டாள் மாதிரி பேசாதே! நம்ம ரெண்டு வீட்லயும் கல்யாணத்துக்கப்பறம் நம்மளை மன்னிச்சி ஏத்துக்குவாங்களா?''

''ஏத்துப்பாங்க அர்ச்சனா. ஆனா உடனே நடக்காது. அதுக்கு பொறுமையா காத்திருக்கணும். உன் தங்கச்சி ஆர்த்திக்கு நம்ம மேட்டர் தெரியும்ல?''

''நான் யாரையோ லவ் பண்றேன்னு தெரியும். அது நீங்கதான்னு தெரியாது.''

''நம்ம ப்ளான்?''

''நாளைக்கு நாம ரகசியமா திருச்சிக்குப் புறப்படற ப்ளானா?''

''அதைத்தான் கேக்கறேன்.''

முட்டையிலுள்ள சல்மோனெலா எனும் வேதிப்பொருள் ஜீரணப் பாதையில் பல சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடியது. முட்டையை முழுமையாக வேக வைத்தால் மட்டுமே இந்த வேதிப்பொருள் செயலிழக்கும். எனவே, பச்சையாகவோ, அரைவேக்காடாகவோ முட்டையை உண்டால் செரிமானக் கோளாறு ஏற்படும்.

- விஜயலட்சுமி,
பெங்களூரு-54

''ம்ஹூம். தெரியாது. உங்க வீட்ல?''

''ஓச்! என் ஃபரண்ட்ஸ் அத்தனை பேருக்கும் தெரியும். அஃப்கோர்ஸ் அவங்கதானே ஹெல்ப் பண்ணப் போறாங்க.. ஒரு லெட்டர் மாதிரி எழுதி வெச்சிடலாமா? இல்லைன்னா ஒரு கேசட்ல பதிவு பண்ணி வெச்சிடலாமா?''

''லெட்டர்தான் பெட்டர். என்னன்னு எழுதறது? மனசுக்குள்ள ஒரு நடுக்கமும் உதறலும் இருக்கு மனோ.''

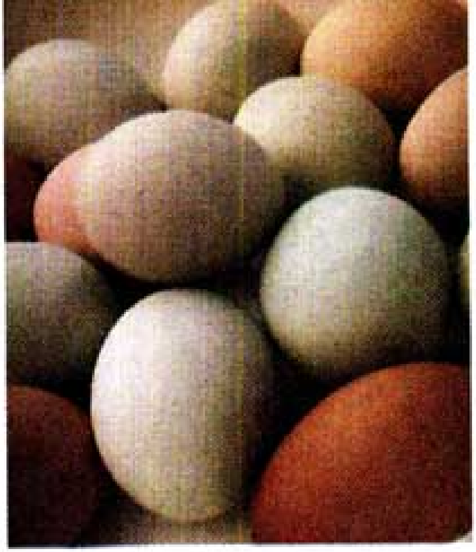
''உன் மனசுல இருக்கற ஒரு ரகசியமான பயத்தை நான் பகிரங்கமா சொல்லட்டுமா அர்ச்சனா?''

''என்ன?''

''அப்பா, அம்மா, தங்கச்சின்னு ஒட்டுமொத்த குடும்பத்தையே உதறிட்டு இவன் பின்னாடி போகப் போறனே, இவன் கடைசிவரைக்கும் என்னை நல்லபடியா இதே அன்போட பாத்துப்பானா? இப்படி ஒரு கேள்வி உன் மனசுல அப்பப்ப எட்டிப் பாக்குது. சொல்லு, உண்டா, இல்லையா?''

''சீச்சீ! அதெல்லாம் இல்லை''

''நீ ஒத்துக்க மாட்டே.. ஆனா அதான் உண்மை. அப்படி ஒரு எண்ணம் உன் மனசுல வந்தா அது ஒண்ணும் தப்பில்லை.



இது இயல்பான கவலைதான். அர்ச்சனா, நான் ஒண்ணு சொல்லட்டுமா?''

''என்ன?''

''இதுவரைக்கும் நான் உன் லவ்வர் மட்டும்தான். திருச்சில வெச்சி உன் கழுத்துல தாலி கட்டினப்பறம் எனக்கு நாலு ரோல்!''

''நாலு ரோலா?''

''ஆமாம். கல்யாணத்துக்கப்பறம் உனக்கு புருஷன், அப்பா, அம்மா, தங்கச்சி இந்த நாலு உறவுகளும் நான்தானே? அவங்க மூலமா உனக்கு கிடைச்சிட்டிருந்த பாசத்தையும் நான் குடுத்தாகணுமில்ல? அப்ப நான் சொன்னது கரெக்ட்தானே?''

அப்படி அவன் சொன்ன அடுத்த விநாடி அர்ச்சனாவின் கண்களில் உணர்ச்சியின் மேலீட்டால் கண்ணீர் பெருக.. வழக்கம்போல் சுற்றும் முற்றும் பார்க்காமல் அவன் சட்டையை இழுத்துப் பிடித்து தன்னை நோக்கி இழுத்து அணைத்து அவன் கன்னங்களில் மாறி மாறி முத்தமிட்டாள்.

''இது போதும் மனோ. இந்த ஒரு வார்த்தை போதும். இந்த நிமிஷம் என்னை நீ செத்துப் போகச் சொன்னாக்கூட சந்தோஷமா செத்துப் போவேன்''

மனோகர் கையில் படித்திருந்த அந்தப் பூ கீழே விழுந்தது. அவன் கண்களில் வழிந்த கண்ணீர் இரண்டு புறங்களிலும் இறங்கி அவன் காதுகளை நனைத்தது.

'ச்சே! அப்படிப்பட்ட அர்ச்சனாவிடம் சமீப காலமாக நான் நடந்து கொண்டது எதுவும் சரியில்லையே? என்னையே நம்பி வந்தவள்! கணவனாக, அப்பாவாக, அம்மாவாக, தங்கையாக நான் உனக்கு இருப்பேன் என்று சொன்ன வார்த்தைக்குக் கட்டுப்பட்டு, எல்லா உறவுகளையும் உதறிவிட்டு என் பின்னால் வந்தவள். எனக்கொரு அழகான வாரிசைப் பெற்றுத் தந்தவள்.

'அவளைப் போய்..ச்சை! எங்கோ எடுபடாமல் போன என் நியாயமற்ற கோபத்தை எல்லாம் அவளிடம் கொட்டி.. அவளை நோகடித்து.. வார்த்தைகளால் குதறியெடுத்து..என்னைவிட்டுப் போகச் செய்து.. என்ன மனிதன் நான்!

'குணசேகரால் எப்படி என்னை மன்னிக்க முடிந்தது? அந்தப் பழைய நட்புதானே காரணம்? என் வறட்டுத்தனமான வீம்பு நியாயமில்லை என்று நானே பல சமயம் உண்மை உணர்ந்திருந்தாலும்.. என்னை வேறு மாதிரியான அரக்க மனிதனாக மாற்றியது யார்? நானேதான். எனக்குள் ஆர்ப்பரிக்கும் என் வறட்டுத்தனமான ஈகோ.. ஈகோ.. ஈகோ மட்டுமே எல்லா பிரச்சினைகளுக்கும் காரணம்.'

அவளை நோக்கியபடியே, காய்ந்த இலைச் சருகுகளை மிதித்தபடி நடந்து வரும் ஆர்த்தியைப் பார்த்து எழுந்து உட்கார்ந்த மனோகர் தன் கண்ணீரை அவசரமாகத் துடைத்துக் கொண்டான்.

**(...அடுத்த இதழில் முற்றும்.)**



# பிரம்மாவின் அறிவுரை!

பிரம்மா படைப்புத் தொழிலை முடித்திருந்தார். எல்லா உயிரினங்களையும்விடச் சிறந்தவனாக மனிதனைப் படைத்துவிட்டு, ''உனக்கு ஏதேனும் வேண்டியிருந்தால் கேள்'' என்றார். ''என்னை மிக்க அறிவுடன் படைத்திருக்கிறீர்கள். இன்னும் என்னை மேம்படுத்தி, யாருமே எனக்கு நிகராக இருக்க முடியாதவாறு வரம் கொடுங்கள்'' என வேண்டினான்.

பிரம்மா அவனிடம் இரண்டு பைகளைக் கொடுத்து, ''ஒரு பையை உன் கழுத்தின் முன் பக்கமாகவும், இன்னொன்றைப் பின்பக்கமாகவும் தொங்க விடு. முன் பக்கத்தில், மற்றவர்களிடமுள்ள நல்ல குணங்களைக் கண்டறிந்து, நல்லவற்றைக் கற்றுக் கொள். உன் சிறப்புகளைக் கண்ணுக்குத் தெரியாதவாறு பின்புற பையில் வைத்துக் கொள். நன்மை உண்டாகட்டும்;'' என அருளினார்.

மகிழ்ச்சி அடைந்த மனிதன், பைகளைப் பக்கம் மாற்றித் தொங்கவிட்டான். தன் குணங்களைப் பற்றிப் பெரும் திருப்தியடைந்து, மற்றவர்களிடமிருந்து நல்லதைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையே மறந்து விட்டான். அவன் அறிவு எல்லைக்குட்பட்டதாகவே இருந்துவிட்டது. அவன் தன்னுடைய பார்வையில் மட்டுமே அறிவாளி! மற்றவர்கள் அவனை ஒரு முட்டாளாகவே கண்டனர்!

நம்மில் பலரும் தற்பெருமையெனும் பொறியில் அகப்பட்டுள்ளோம். நல்லவற்றைக் கற்று நம் அறிவைக் கூர்மையாக்கிக் கொள்ளாமல், ஈகோவுக்குப் பலியாகி, சுயபுராணத்தைத் தம்பட்டம் அடித்துக் கொள்ளும் 'போர்'களாகத் தயாராகிறோம்.

**- கே.நிருபமா, பூனே**

என்றும் உங்களுடன்

# மங்கையர் மலர் கோட்ஸ் இண்டியா

COATS

இணைந்து வழங்கும்



# எம்பிராய்டரி கத்துக்கலாம் வாங்க!

**கூப்ரீ ஸ்டைல் எம்பிராய்டரி, கவுண்டட் த்ரெட் எம்பிராய்டரி, மிரர் ஓர்க் எம்பிராய்டரி, கசூதி எம்பிராய்டரி இன்னும் இன்னும்...**

பயிற்சி நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை அல்லது மதியம் 2 மணி முதல் 5 மணி வரை

(குறிப்பு : முதல் நாள் காலை வகுப்புக்கு வருபவர்கள், மறுநாள் காலை வகுப்புக்கும், முதல் நாள் மாலை வகுப்புக்கு வருபவர்கள் மறுநாள் மாலை வகுப்புக்கும் வர வேண்டும்.)

பயிற்சி மையம் - திருச்சியில்...

நாள் : ஜூன் 2009, 20, 21, சனி, ஞாயிறு இரண்டு குழுக்களாக

இடம் : தேசிய கல்லூரி மேல்நிலைப் பள்ளி, ஸ்ரீமதி இந்திரா காந்தி கல்லூரி அருகில், சத்திரம் பேருந்து நிலையம், திருச்சி - 620 002

பதிவு செய்ய : மங்கையர் மலர் : 044-4343 8888 / 94441 39328

ரேணுகா ஃபேன்ஸி ஸ்டோர்ஸ் (0431) 4011431

**எம்பிராய்டரி ரிங் இருந்தால் கொண்டு வரவும். இல்லையென்றால் பயிற்சி மையத்திலேயே கிடைக்கும்.**

**300 ரூபாய் மதிப்புள்ள எம்பிராய்டரி கிட் பயிற்சி மையத்தில் 150 ரூபாய்க்கு கிடைக்கும்.. எம்பிராய்டரி கிட் அவசியம் தேவை.**

**இரண்டு நாட்கள் பயிற்சி முடிவில் சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.**

**உங்கள் பெயர் மற்றும் ஃபோன் நம்பருடன் மேற்குறிப்பிட்டுள்ள தொலைபேசி எண்களில் தொடர்பு கொண்டு உடன் பதிவு செய்து கொள்ளவும்.**

**அடுத்த மாதம் தஞ்சாவூர்... விவரங்கள் அடுத்த இதழில்...**

## எம்பிராய்டரி கத்துக்கலாம் வாங்க! - 3 -திருச்சி

பெயர் : ..............................

வயது : ..............................

விலாசம் : ..............................

..............................

E.Mail: : .............................. Phone: ..............................

**இந்த கூப்பனை அவசியம் கொண்டு வரவும்!**

**ஜூன் 24 உலக பக்கவாத விழிப்புணர்வுநாள். இதையொட்டி ப்ரெயின் ஸ்ட்ரோக்கினால் பாதிக்கப்பட்டவரை அருகிலிருந்து கவனித்துக் கொள்பவளாக என் அனுபவத்தை மங்கையர் மலர் வாசகியர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளவிரும்புகிறேன்!**

–எஸ். விமலா,
கொல்கத்தா

**மருத்துவம்**



அன்று தீபாவளித் திருநாள். மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடிவிட்டு, படுக்கச் சென்றோம். இரவு சுமார் இரண்டு மணியளவில் என் மாமியார் எங்கள் அறையின் கதவைத் தட்டி, ''பாத்ரூம் எங்கிருக்கிறது? நான் படுக்கும் கட்டில் எங்கே?'' என்றவுடன் நாங்கள் மிகவும் குழம்பிப் போனோம். ஞாபகச் சக்தி பாதிப்பா? கண் பார்வை மங்கி விட்டதா? காரணம் புரியவில்லை என்றாலும் அவர் தூங் கும்வரை கூடவே இருந்தோம். அடுத்தநாளே மருத் துவரைச் சந்தித்தோம். அவர் எம்.ஆர்.ஐ ஸ்கேனுக்கு ஏற் பாடு செய்யச் சொன் னார். பரிசோதனை முடி வுகள் வந்தபின் தெரிந்த விஷயம் என் மாமி யாருக்கு மூளைத் தாக்குதல் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று! ஆம். வயதானவர்களைத் தாக்கும் அபாயகரமான ஒரு நிலை.

# புரிந்து கொள்வோமா

மூளைத் தாக்குதல் என்பது என்ன? மூளைக்குச் செல்லும் சீரான இரத்த ஓட்டம் தடைபடும்போது மூளையின் 'செல்'களுக்கு பிராணவாயு, உணவு கிடைக்காமல் அவை இறக்க நேரிடுகிறது. அந்தச் செல்கள் உடம்பில் எந்தெந்த உறுப்புகளைக் கட்டுப்படுத்துகின்றனவோ, அந்தந்த அவயங்கள் உடனே பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றன. இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் முழுமையாகக் குணமடைவது என்பது நடக்க முடியாத ஒன்று. ஏனென்றால்



இறந்த மூளை 'செல்'களை திரும்பவும் மீட்க முடியாது. அப்படியானால் மூளைத் தாக்குதலுக்குப் பிறகு அவர்களுடைய வாழ்க்கை?

இவர்களில் பெரும்பாலானோர் தமது அடிப்படைப் பணிகளுக்கேகூட மற்றவர்களைச் சார்ந்து வாழும் நிலை ஏற்படுகிறது. முன்பெல்லாம் எங்கள் வீட்டில் காலை எட்டு மணியானால் அவரவர் பள்ளி, அலுவலகம் எனக் கிளம்பி விடுவோம். மாலை நான்கு மணிவரை என்னுடைய மாமியார் நிதானமாகக் குளித்து, சாப்பிட்டு, பிறகு வாசிப்பது அல்லது டீ.வி பார்ப்பது என்று தமது நேரத்தைச் செலவிட்டு வந்தார். என்னுடைய வாழ்க்கை ஒரு பள்ளி ஆசிரியையாக மிகவும் பரபரப்பாக இருந்து வந்தது. இந்தச் சம்பவத்துக்குப் பிறகு எங்களுடைய வாழ்க்கையில் நிறைய மாற்றம் வந்துவிட்டது. முதலில் என் வேலையை ராஜினாமா செய்துவிட்டு என் மாமியாரை பார்த்துக் கொள்ள முடிவு செய்தேன்.

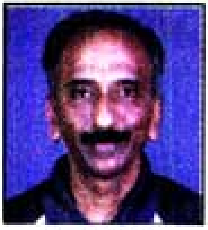
மூளைத் தாக்குதலால் கண், காது ஆகியவையும் பாதித்திருப்பதால் சரியாகப் பார்க்கவோ, கேட்கவோ முடிவதில்லை. அவருக்கு இரவா, பகலா, என்று எப்போதும் ஒரு குழப்பம்; சாப்பிட்டோமா, இல்லையா என்றுகூட ஞாபகம் இருக்காது. டீ.வி பார்ப்பது, புத்தகம் படிப்பது போன்றவற்றில் ஆர்வமும் இல்லை; முடிவதுமில்லை. எப்போதும் தன்னுடன்கூட இருப்பவர்களைத் தவிர வேறு உறவினர்களையோ, தெரிந்தவர்களையோ அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடியாத ஒரு கொடுமை. கேட்பதையே திரும்பித் திரும்பி கேட்பது, சொல்வதையே திரும்பித் திரும்பிச் சொல்வது - என மூளை எதையும் பதிவு செய்து கொள்ள முடியாத நிலை. உணவு, மருந்து போன்றவற்றை சமயத்துக்குக் கொடுத்து, பொறுமையாக பதில் சொல்வது மிகவும் அவசியம். சில சமயங்களில் பொறுமை சோதிக்கப்படும்போது, டாக்டர் கூறியது ஞாபகத்துக்கு வரும்:- 'இனி இவரைக் குழந்தை போன்று பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்'.

இது போன்ற நோயாளிகளைப் பார்க்கும்போது நமக்கும் இதுபோல நேர்ந்தால் என்னாகுமோ என்ற பயம் தொற்றிக் கொள்வது நியாயம்தான்! இது குறித்த அதிக முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டியவர்கள் யார்?

★ அதிக எடை உடையவர்கள்
★ அதிக ரத்தக் கொதிப்பால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்
★ இருதயப் பிரச்னைகள் உள்ளவர்கள்
★ உடம்பில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாக இருப்பவர்

# ப்ரெயின் ஸ்ட்ரோக்கை?

# மூன்றெழுத்து



* டாக்டர்
ஆர். பார்த்தசாரதி

**மா**ரடைப்பு போன்றே மிகவும் ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் பிரச்னைக்குரிய விஷயம்தான் 'ஸ்ட்ரோக்' என்பதும்!

மூளைக்கு ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் 'ஆர்டரி' எனப்படும் ரத்தக்குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டாலோ, அல்லது வெடித்துச் சிதறினாலோ, மூளையில் உள்ள நரம்புச் செல்கள் உடனடியாகப் பாதிக்கப்பட்டு சில மணி நேரங்களில் அவை மடிந்தும் போகின்றன.

உடனடியாக சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்படாவிட்டால், சில மூளைச் செல்கள் நிரந்தரமாகச் சேதாரமாகிவிடும் அபாயமிருக்கிறது.

**ஸ்ட்ரோக் எனப்படுவது இருவகைபடும்.**

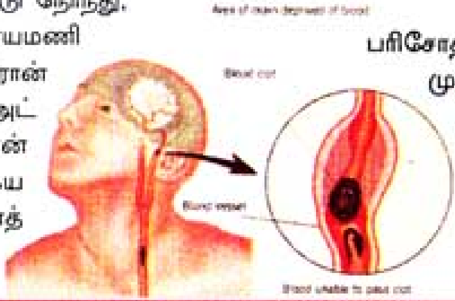
மூளைக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டம் குறைந்தால் ஏற்படும் ஸ்ட்ரோக்குக்கு 'இஸ்கிமிக்' ஸ்ட்ரோக் என்று பெயர்.

ரத்தக் குழாய் வெடித்துச் சிதறினாலோ அல்லது கசிந்து ஒழுகினாலோ, மூளைத் தசைகளில் ரத்தப் பெருக்கு ஏற்பட்டு, அதன் விளைவாக நேரும் பாதிப்புக்கு 'ஹெமரேஜிக்' ஸ்ட்ரோக் என்று பெயர்.

ஒரு சிலருக்கு, பலமான மூளைத் தாக்குதல் ஏற்படுவதற்கு முன்பு, இலேசானத் தாக்குதல் ஓரிரண்டு நேர்ந்து, முன்னெச்சரிக்கை அபாயமணி அடிக்கக்கூடும். இதை 'ட்ரான்ஸியன்ட் இஸ்கிமிக் அட்டாக்' (டி.ஐ.ஏ) என்போம். இத்தகைய மினி மூளைத் தாக்குதல்கள், பத்து அல்லது இருபது நிமிடங்களில் மறைந்துவிடும் என்றாலும் அவற்றையே அறிகுறிகளாக உணர்ந்து, உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். 'கோல்டன் அவர்' எனப்படும் ஒரு மணி நேரத்துக்குள் சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்பட்டால், பாதிப்புகள் அதிகமாக இருக்காது.

**முக்கிய அறிகுறிகள்:**

* உடல் மரத்துப் போவது, தளர்வது, முகம் கோணிக் கொள்ளுதல், கை-கால் அல்லது ஏதாவது ஒரு பக்கம் மட்டும், செயலற்றுப் போகுதல் போன்றவை.
* பார்வைக்குறைபாடு அல்லது பார்வை பறி போதல்
* பேசுவதிலும் புரிந்து கொள்வதிலும் குழப்பம்
* தலைச்சுற்றல், கடுமையான தலைவலி
* நடையில் தடுமாற்றம், உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளில் ஒழுங்கின்மை போன்றவை.



**ஸ்ட்ரோக்குக்கான பரிசோதனையும் சிகிச்சை முறைகளும்!**

முதல் கட்டமாக உடலின் மேற்புறப் பரிசோதனை நடத்தப்படும்.

கள்.

★ சிகெரெட், மது பழக்கம் உள்ளவர்கள் அதிலும் 65 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் முடிந்தவரை செல்ஃப் மெடிகேஷன், வீரியமான மருந்துகள் போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

**எ**னவே...

★ நல்ல விஷயங்களில் ஈடுபடுவது

★ தியானம், யோகா, மிதமான உடற்பயிற்சி செய்வது

# ரிசோதனை!



■ டாக்டர் ஆர். பார்த்தசாரதி,
பொதுமருத்துவர்

அடுத்தக் கட்டமாக, மூளையின் முழு செயல் பாட்டை அறிய, சி.டி. ஸ்கேன் தேவைப்பட்டால் எம்.ஆர்.ஐ ஸ்கேன் எடுக்கப் படும். இதனால் தாக்கியிருப் பது இஸ்கிமிக் வகையா, ஹெ மரேஜிக் வகையா எனச் சுலப மாகக் கண்டுபிடிக்கலாம். இந்த வேறுபாட்டை மிகச் சரியாகப் பரிசோதித்த பிறகே சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் இஸ்கிமிக் வகைக்குத் தர வேண்டிய சிகிச்சையானது, ஹெமரேஜிக் நோயாளிக்குத் தரப்பட்டால், உயிருக்கு ஆபத்தாகிவிடலாம். 't-pa' எனப்படும் (டிஷ்யூ பிளாஸ்மிநோஜன் ஆக்டிவேட்டர்) அவசர சிகிச்சையானது, அறிகுறிகள் தென் பட்ட மூன்று மணி நேரத்துக்குள் தரப்பட வேண்டும் என்பதால், மிகத் துல்லியமாகக் கணிக்கப்பட வேண்டும்.

**இஸ்கிமிக் ஸ்ட்ரோக் சிகிச்சை முறை:** நோயாளியின் உடல்நிலையைச் சீராக்கி, மூளைக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டத்தின் வேகத்தையும் அளவையும் அதிகரிக்கும் முயற்சிகளில் ஈடுபடுவார்கள். ரத்த அடைப்பைக் கரைக்கும் 't-pa' என்ற சிகிச்சை மிகவும் பயனுள்ளது.

**ஹெமரேஜிக் ஸ்ட்ரோக்:** இவ்வகை மூளைத் தாக்குதலுக்கான சிகிச்சை மிகவும் சிரமமானது. ரத்தக் கசிவைக் கண்காணித்து கட்டுப்படுத்தி, மூளையின் அழுத்தத்தைச் சீராக்க உரிய முயற்சிகள் மேற் கொள்ளப்படும்.

ஆரம்பக்கட்ட சிகிச் சைகள் பலன்தர ஆரம்பித்ததும், நிமோனியா போன்ற வேறு பல சிக்கல்கள் ஏற்படா வண்ணம் கவ னம் செலுத்துவார்கள். அதன்பிறகு எதிர்காலத்தில் ஸ்ட்ரோக்குகள் நிகழா திருக்க, ஆலோசனைகள் வழங்கப்படும். இறுதியாக 'ஸ்ட்ரோக் ரீ- ஹேபிலிடேஷன் ப்ரோகிராம்' மூலம் பாதிப்புகளிலிருந்து முழுமையான நிவாரணம் கிடைக்க உதவுவார்கள்.

**தி**டீரென்று யாரோ ஒருவர், கீழே விழுந்து இலேசாக மயங்கிவிட்டார். அவ ருக்கு வந்திருப்பது ஸ்ட்ரோக்தானா என்று அறிய என்ன செய்ய வேண்டும்? மூன்று எளிய விஷயங்களைச் செய்ய வேண் டும்.

★ S - (smile) - புன்னகைக்கச் சொல்லுங்கள்.

★ T - (talk) - பேசச் சொல்லுங்கள்

★ R - (Raise both arms) - இரு கைகளையும் தூக்கச் சொல்லுங்கள்.

இவற்றைச் செய்வதில், அந்த நபருக்குச் சிரமம் இருந்தால், மூளைத் தாக்குதல் ஏற்பட்டிருக்கலாம். எனவே, உடனடி யாக மருத்துவரை அணுக வேண் டும்.

தொகுப்பு - **வி. பிரியா**

★ ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவை உட்கொள்வது

★ மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்ள உதவும் குறுக்கெழுத்துப் புதிர்கள், சுடோகு போன்றவற்றைச் செய்வது.

போன்றவற்றைக் கடைப்பிடித்து மூளைத் தாக்குதல் என்ற கொடுமை யிலிருந்து தப்ப வழிதேடுவோம். ○

பெயரை மாற்றி விட்டீர்களே!

- எம்.லெக்ஷ்மி முருகன், பத்தமடை

✉ பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயிபாபா விபூதி வரவழைப்பது மேஜிக் வேலை என்றுதான் நினைத்தோம். உண்மை அதுவல்ல என்பதை டி.ஆர்.சாயிமோகன் நிரூபித்து விட்டார்.

- பகவதிபிரவீண், சென்னை - 53

✉ 'அம்மா' சிறுகதை நெஞ்சைப் பிழிந்துவிட்டது, பாசமுள்ள அம்மா, அவள் ஒரு பாவப்பட்ட அம்மா!

- கமலா ராஜசேகரன், பொள்ளாச்சி-2




# முள்ளாகக் குத்திய

✉ மதர்ஸ்டே ஸ்பெஷல் சிறுகதை 'அம்மா' சூப்பர்! முகத்தைப் பார்க்க பிடிக்காமல் முகவரியை மறைத்தும், மூச்சிருக்கும் வரை மகன்தான் ஒற்றைக் கண்ணன் என்று அவனது முகத்திரையை விலக்காமல் கண் மூடி விட்டாய். தாயே, தலை வணங்குகிறேன்! வாழ்த்துக்கள் ஜெ. பத்மநாபன்!

- என். ராமசுப்ரமணியன், பெங்களூரு-97

✉ பூ விற்கும் பூவையர் உள்ளத்திலிருந்து அரும்பிய செய்திகள் ரோஜா முள்ளாய்க் குத்துகின்றன! ஒரு சாண் வயிற்றை நிரப்ப, முழம் முழமாய்ப் பூ விற்பதன் கஷ்ட நஷ்டம் நெஞ்சை கனக்கச் செய்தது!

- பி.வெங்கடலக்ஷ்மி, கோவில்பட்டி-2

✉ அன்புவட்டம் பகுதியில் எனது கேள்விக்கு 'நச்' என்று பதிலளித்த தாங்கள் எனது ஊரின்

✉ ஆணின் வெற்றிக்குத் துணை நிற்கும் பெண் நிஜமான நேசத்துக்காக ஓராயிரம் முறை தோல்வியுறத் தயாராயிருப்பதை உணர்த்திய ரமா ரமேஷின் கவிதை, ஆடவர் கன்னத்தில் ஓங்கி ஓர் அறை கொடுக்கிறது!

- ஆ.கே.உமாசங்கரி, இனாம் மணியாச்சி

சொல்ல விரும்புகிறோம்

✉ பியூட்டி டிப்ஸ் எல்




லாமே எங்களுக்கு மிகவும் யூஸ்ஃபுல்லாக இருந்தன!

**- மாலதி முரளி, ஸ்ரீரங்கம்**



✉ மூலிகை மகன் ஜெயஜோதி இளவரசு மூளைக்கு நல்ல

# அரும்புகள்!

வேலை கொடுத்து விட்டார்! செம்பருத்தியின் பயன் தெரிந்து கொண்டுவிட்ட எனக்கு, செம்பருத்தி தேநீர் இனிக்கிறது.

**- ஆர். மல்லிகா, பல்லடம்**

✉ தமிழ்ப் பத்திரிகைகள் பலவற்றுக்கும் தினம் பத்து கடிதங்களாவது எழுதுவேன். அவற்றில் என்னுடையது பிரசுரமாகாகியிருக்கிறதா என்று தவறாமல் வாங்கியும் பார்ப்பேன். ஏமாற்றமே மிஞ்சும்! வாய்ப்புகளை மீண்டும் மீண்டும் எழுதியவர்களுக்கே கொடுப்பார்கள். முதன் முதலாக எனக்குப் பரிசளித்து கௌரவித்த என் குறிஞ்சிப் பூ மங்கையர் மலருக்கு என் கோடானு கோடி நன்றிகள்!

**- எஸ். விஜயாலெட்சுமி, சென்னை - 61**

✉ 'பிரிக்க முடியாதது - மெகா சீரியலும், அழுகையும்' என்பதற்கு பதிலாக 'வாசகியரும் மங்கையர்மலரும் என்றிருந்தால் 'தூள்' ஆக இருந்திருக்கும்!

**- சி. விஜயாம்பாள், கிருஷ்ணகிரி - 1**

✉ 'திகுதிகு' கோடைவெயிலைச் சமாளிக்க ஹேமாலக்ஷ்மண் தந்த 64 யோசனைகளும் அருமை மட்டுமல்ல; எளிமையானவையும் கூட!

**- கிருஷ்ணவேணி பாலாஜி, திருநீலக்குடி**

✉ விருதுநகர் பாலிடெக்னிக் கல்லூரியின் கார்மெண்ட் டெக்னாலஜி துறை மாணவிகள் வடிவமைத்த ஆடைகள் அனைத்தும் கலஜோர்.

**- கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி, குடந்தை-1**

✉ இருபது ஆண்டுகளாக மங்கையர்மலரைப் படித்துப் பயன்பெறும் நான் ஓர் ஆண் வாசகர். உங்கள் ஆலோசனைகளையும் வழிகாட்டுதல்களையும் பெண்கள் பின்பற்றுகிறார்களோ இல்லையோ நான் மனப்பூர்வமாக பின்பற்றி பலனடைந்து வருகிறேன். நன்றி! நன்றி! நன்றி!

**- டி.அருணாசலம், சென்னை - 102**

✉ கவிதை வழி சென்ற 'வலி தூரப் பயணம்' சகாவின் துணையோடு தொலைதூரப் பயணமாய், இருந்ததோடு, அந்தப் பிரிவின் சுமைகூட சுகமாகிப் போனது!

**- எஸ்.திஷா, ஹோசூர்**

**வாசகியரின் 'பனீர்' கேள்விகளுக்கு கவிஞர் மனுஷ்யபுத்திரன் தந்த 'பனிச்' பதில்கள்!**

**அமரர் எழுத்தாளர் சுஜாதாவிடம் மறக்க முடியாதது எது?**

**- அ.யாழினி பார்வதம், சென்னை-78**

எல்லையற்ற பிரியமும் பெருந்தன்மையும் கொண்டவர் அவர். இன்று நான் யாராக இருக்கிறேனோ அதற்கு அவரே காரணம்!

**கேரளாவில் எழுத்தாளர்களுக்கு இருக்கும் மரியாதை, தமிழ்நாட்டில் இல்லையே?**

**- ப.ராமகிருஷ்ணன், காயக்காடு**

வருத்தத்திற்குரியதுதான். சினிமாவையும் அரசியலையும் தொழும் ஒரு சமூகத்தில் கலைஞர்களுக்கு இடமில்லை. ஆனால் கேரளாவில் இல்லாத இலக்கியச் செழுமை தமிழ்நாட்டில் இருக்கிறது. அது போதும்.

**இலங்கைப் பிரச்னை பற்றி?**

**- கே.எல்.சுபாக்கனி, மேலகிருஷ்ணன் புதூர்**

இன்று அது உலகத் தமிழர்கள் அனைவரது இதயத்திலும் ஆறாத காயம். தமிழர் வரலாற்றின் இருண்டகால துயரம்.

**'உயிர்மை'யைத் தொடங்கும் போது உங்கள் மனத்தில் என்ன கொள்கை இருந்தது?**

**- கே. பிருந்தா, மதுரை**

ஒரு சிறந்த பத்திரிகையை நடத்துவதைக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும் என்ற ஆசை. கற்றுக் கொள்ளவும் முடிந்தது. நடத்தவும் முடிந்தது.

**'புகழீட்டுவது' 'பொருளீட்டுவது' - எது மிகவும் கஷ்டம்?**

**- வெங்கடலஷ்மி கேசவன், கு.கழுகாசலபுரம்**

# கடவுள்



எதுவுமே கஷ்டம் இல்லை. இரண்டிலும் உள்ள 'குறுக்கு வழிகள்' தெரிந்திருந்தால்.

**தங்களுடைய பெயர் விசித்திரமாக இருக்கிறதே?**

**- த.சத்தியநாராயணன், அயன்புரம்**

ஆளும் அப்படித்தான்.

**'உன்னைப்போல் ஒருவன்' படத்துக்குப் பாடல் எழுதிய அனுபவம் எப்படி?**

**- ஆர். அம்பிகா, மதுரை**

கமல்ஹாசன் போன்ற ஒரு மாபெரும் கலைஞனுடன் வேலை செய்தது என்றும் நினைவில் நிற்கும் அனுபவம். அந்த வாய்ப்பை அவர் மிகுந்த அன்புடனும் கௌரவத்துடனும் அளித்தார். ஷ்ருதி ஹாசன், ஒரு மிகப் பெரிய இசையமைப்பாளராக வரும்போது அவருக்கு முதல்பாடலை எழுதிவேன் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் நினைத்துக் கொள்வேன்.

**கனவுகளை நம்பலாமா?**

**- ஜி.செல்வினா, சென்னை**

நம்பலாம். அது இன்னொருவரின் கனவுகளை அழிக்காதவரை!

தோழி?

**நீலிக் கண்ணீர்-முதலைக் கண்ணீர் என்றால் என்ன?**

**- வி. ஆனந்த கிருஷ்ணன், சென்னை**

இலங்கைத் தமிழர்கள் பிரச்னையில் இரண்டு தமிழகத் தலைவர்கள் வடித்தார்களே அது.

**தி. ஜானகிராமன் படைப்பில் தங்களைக் கவர்ந்தது எது?**

**- டி.எம். சுரேந்தர், திண்டுக்கல்**

ஒரு போதும் நம்மைவிட்டு நீங்காத 'மோக முள்'!

**இக்கால இளைஞர்களின் காதல் பற்றி...**

**- காளீஸ்வரி காளிதாசன்,நீர்விளங்குளம்**

ஏமாற்றுவதில் ஆண் பெண் இருவரும் சம பலமும் வாய்ப்பும் பெற்றுவிட்டதால், இக்கால இளைஞர்களின் காதல் ஜனநாயகபூர்வமானது.

**கனிமொழியின் 'சென்னை சங்கமம்' பற்றி?**

**- எஸ்.சண்முகம், திருவண்ணாமலை**

போற்றத்தக்க முயற்சி. நாட்டுப்புற கலைஞர்களைத் தேர்தல் பிரசாரத்துக்கு ஆடவிடாமல் இருந்திருந்தால்...

# இருக்கிறாரா?

**உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த பாரதி கவிதை?**

**- அம்புஜம் முராரி, சேலம்**

ஆசை முகம் மறந்து போச்சே
இதை யாரிடம் சொல்வேனடி

**நடிகைகள் திருமணத்துக்குப் பிறகு நடிப்பதை நிறுத்திவிடுவது பற்றி...?**

**- கே. ஜெகதீஸ்வரி, திருச்சி**

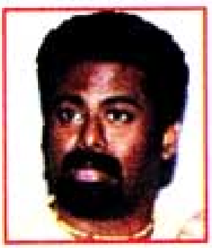
உலகத்திலேயே தமிழ் சினிமாவில் மட்டும்தான் இப்படி ஒரு வழக்கம் நிலவு

கிறது. ஷாலினி, ஜோதிகா, சிம்ரன் போன்ற அற்புதமான கலைஞர்கள் திருமணத்தின் மூலம் காணாமல் போனபோது உண்மையிலேயே மிகவும் வருந்தினேன். சோட்டா நடிகர்கள் எல்லாம் மூன்று நான்கு தலைமுறைகளாக நடித்துக் கொண்டிருக்கும்போது புகழின் உச்சத்திலிருக்கும்போதே பெண்கள் மறைந்து போவதை நம்ப முடியவில்லை.

***உங்கள் கவிதைகள் மூலம் நீங்கள் அடைந்ததும் அடைய விரும்புவதும் பணமா, புகழா?***

**- ஆர். பானுமதி, கோவை**

இரண்டினாலும் எந்தப் பிரயோஜனமும் எனக்கில்லை. என் கவிதைகள் மூலமாக மிக அபூர்வமான மனிதர்களையும் அவர்களது பிரியங்களையும் அடைந்திருக்கிறேன். எனது சொற்களின் வழியில் அவர்கள் எனக்காக எப்போதும் காத்திருக்கிறார்கள்.



**அடுத்த 'பெப்பர் பாப்கார்னில்' ஓவியர் ஸ்யாம் பதிலளிக்கிறார். வாசகியர் ஜாலி கேள்விகளை அனுப்பலாம்!**

***கடவுள் இருக்கிறாரா?***

**- கே. நீலமணி, புதுதில்லி**

இருந்தார்.

***உலகின் கடைசி தினத்தில் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?***

**- ஆர். மங்களா தேவி, கும்பகோணம்**

'உலகின் கடைசி தினம்' என்ற தலைப்பில் ஒரு கவிதை எழுதுவேன்.

***பெண்கள் தங்களுக்கு எதிராக இழைக்கப்படும் அவமானத்தையோ வன்முறையையோ எப்படிச் சந்திப்பது?***

**- சாருமதி, தஞ்சை**

எந்த மோசமான சூழ்நிலையிலும் எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான ஒரு சிறிய சந்தர்ப்பம் இருக்கவே செய்கிறது. லா.ச.ராமாமிருதம் ஓர் இடத்தில் சொல்வார் ' நானாக அழிந்தாலும் அழிவேனே தவிர பிறர் என்னை அழிக்க விடமாட்டேன்' என்று. எதிர்ப்பதற்கும் மறுப்பதற்குமான உரிமையை ஒருபோதும் விட்டுக் கொடுக்கக் கூடாது.

***உங்களுக்குப் பழிவாங்கும் உணர்ச்சி உண்டா?***

**- நிர்மலா பிரசாத், நெய்வேலி-**

உண்டு. ஆனால் அதைச் செயல்படுத்து மிகவும் கஷ்டம். அதனாலேயே மன்னித்து விடுவேன்.

***உங்கள் காதல்கள் பற்றி?***

**- எஸ். ஆயிஷா பேகம், கீழக்கரை**

அநேகமாக அனைவருக்கும் கல்யாணமாகிவிட்டது என்று நினைக்கிறேன்.

***மனிதர்களுக்கு ஈகோ இருப்பது நல்லதா?***

**- செண்பகக் குழல் வாய் மொழி, திருநெல்வேலி**

நல்லதுதான். இல்லாவிட்டால் நம்மை ஒரு புழுவைத் தரையில் தேய்ப்பது போல தேய்த்துவிடுவார்கள்.

***நீங்கள் யாரிடமிருந்தேனும் எப்போதாவது எதையாவது திருடியதுண்டா?***

**- சந்தான லட்சுமி, ம்சிறி**

திருட நினைத்ததுண்டு.

***கஞ்சிகுடித்துவிட்டு எழுதும் கவிஞர்களுக்கும் தண்ணியடித்துவிட்டு எழுதும் கவிஞர்களுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?***

**- மு.ரா.பாலாஜி, கோலார் தங்கவயல்**

கவிதை எழுதுவது என்பது வேறு வகையான பழக்கம். சாப்பாட்டு பழக்க வழக்கங்களுக்கும் அதற்கும் தொடர்பில்லை. ○

வாசகர் வினா
வி.ஐ.பி. பதில்



அன்பு அனுஷா,

இருமல், தும்மலின்போது எனக்கு சிறு நீர்க்கசிவு உள்ளது. இதற்காக கோவையில் ஒரு மருத்துவரைச் சந்தித்தபோது, அவர் இதற்கு வலை (Mesh) வைத்து அறுவை சிகிச்சை செய்வதே சிறந்தது என்று கூறினார். நான் மங்கையர் மலரில் டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரன் அவர்களின் மருத்துவக் கட்டுரையில் இப்பிரச்னைகளுக்கான விளக்கங்களை சிறிது தெரிந்துகொண்டதாக ஞாபகம். Mesh வைப்பது சிறந்ததா? இதனால் பிரச்னை வருமா? என்று தெரிவித்தால் நன்றாக இருக்கும்.

- சித்ரகலா, கோவை - 4

# வலுவூட்டும் வலை சிகிச்சை!

*வாசகி சித்ரகலாவின் கடிதம் டாக்டருக்கு அனுப்பப்பட்டு அவர் அளித்த பதில் இதோ:-*

மங்கையர்மலர் வாசகி சித்ரா மேடம்,

வலை அறுவை சிகிச்சை (Mesh) என்பது யூரோகைனகாலஜி மருத்துவத்தில் புதிதாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஒன்று. அடி இறக்கம் (Prolapse) மற்றும் சிறுநீர்க்கசிவு Stress Incontinence (தும்மினால் வருகின்ற சிறுநீர்க் கசிவு) போன்ற உபாதைகள், பெல்விக் தசைகளின் வலு குறையும்போது ஏற்படுகின்றன. அப்போது, பெல்விக் தசைகளை தாங்கிப் பிடிக்க வலுவானதொரு வலை தேவைப்படுகிறது. இந்த வலை, பெல்விக் பகுதியில் உள்ள பலவீனமான தசைகளுக்கு வலுவூட்டும். வலை அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் அடி இறக்கம் மற்றும் சிறு நீர்க்கசிவு மீண்டும் வராமல் தடுக்கவும் முடியும்.

✱ கார்த்திக் குணசேகரன்



ஆனால், ரேடியேஷன் சிகிச்சையெடுத்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கும், கிருமித் தொற்று இருப்பவர்களுக்கும், ஸ்டீராய்டு சாப்பிடும் பெண்களுக்கும் வலை வைக்கக்கூடாது.

வலை அறுவை சிகிச்சை செய்வதற்கு வயது தடையில்லை. இந்த நவீனச் சிகிச்சை முறையில் வேறு சில நன்மைகளும் உண்டு. ஒரே நாளில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டு இரத்தக் கசிவு இல்லாமல் விரைவில் வீடு திரும்பலாம்.

சித்ரா, மேலும் விவரங்கள் தெரிந்து கொள்ள, தாங்கள், கோவை பாலா மெடிகல் சென்டர் மற்றும் மருத்துவமனையில் இயங்கி வரும் எனது கௌரி மையத்தை, 0422-2323456/2323333 என்ற எண்களில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இப்படிக்கு,
டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரன்

5 வெற்றி கொடி கட்டு!

**பெண்கள் ஒன்று சேர்ந்தாலே வெட்டிக்கதைதான் பேசுவார்கள் என்ற கருத்தை உடைத்து, சாதித்துக் கொண்டிருக்கும் மகளிர் குழுக்களைத் தொடர்ந்து சந்தித்து வருகிறோம். அந்த வரிசையில் சென்னை மரியாலயா தொண்டு நிறுவனத்தின் கீழ் இயங்கும் 'புரட்சிப்புயல்' குழுவைச் சந்தித்தோம்!**

# கல்யாண-மாலை

''நாங்க மகளிர் குழு தொடங்கும் போது சொந்தமா தொழில் தொடங்குவோம்னு நினைக்கவேயில்ல; வெளியில கடன் வாங்கினா அஞ்சு, பத்து வட்டி கொடுக்கணும், மகளிர் குழு மூலமா ஒரு ரூபாய் வட்டிதானேன்னு சேர்ந்தோம். பிறகு, பேங்க் கொடுக்கிற லோனை ஏதாவது தொழில் செய்யலாமேன்னு நினைச்சோம்'' என்றபடி தொடங்கினார் குழுவின் ஊக்குநர் சுகுணா.

''தொழில் விஷயமா குழு மீட்டிங் போடும்போது பிளாஸ்டிக் தோரணங்களுக்கு நல்ல வரவேற்பு இருக்குன்னு கேள்விப் பட்டோம். பெரிய தொழில் செய்யற அளவுக்கு எங்கக் குழுவுல யாரும் படிக்கல. இருந்தாலும் ஒரே இடத்தில இருந்தா தெரிஞ்சுடுமா! நாங்க நாலஞ்சுபேர்

அருணோதயா தொண்டு நிறுவனத்தின் கீழ் இயங்கும் கன்னிகாபரமேஸ்வரி மகளிர் குழுவைச் சந்தித்தபோது காலைநேரப்பரபரப்பில் பூக்களைத் தொடுத்துக்கொண்டே நம்மிடம் பேச்சுக் கொடுத்தார் புஷ்பா. ''நாளைக்கு முகூர்த்த நாளாச்சே; அதான் மூச்சுக்கூட விடமுடியாம வேலை போயிட்டிருக்கு'' என்றவர் கட்டிமுடித்த மாலையின் பெயர் ஜோதிகா மாலையாம். இன்றை கெல்லாம் பார்த்துக்கொண்டேயிருக்கலாம். அத்தனை அழகு!

''இந்த மாலைதாங்க வேலை வாங்கும். காலையிலே நேரத்தோட உட்கார்ந்தோம்னா பொழுதுபோறதே தெரியாது. இடையில கவனம் சிதறுச்சுன்னா மாலையில் கோணல் தெரியும் என்ன இருந்தாலும் கல்யாணஜோடி போடறதாச்சே'' என்றபடி குழுவிலிருக்கும் மற்றவர்





# தோரணப் புயல்கள்!

பூக்கடையை ஒரு ரவுண்டு வந்தோம். ''ஒரு கடையில் சின்ன பிளாஸ்டிக் தோரணத்தை, மாடலுக்கு

வாங்கிட்டு வந்தோம். அப்புறமா, இன்னொரு கடையில் சின்னச் சின்ன பூ, இலை, காம்பு, மொட்டுன்னு தோரணத்துக்கு வேண்டிய எல்லாத்தையும் வாங்கினோம்'' என்று

சுகுணா இடைவெளிவிட்டதும் ராஜேஸ்வரி பேச ஆரம்பித்தார்.

''நாங்க கோக்கிறதுதான் மாலைன்னு எல்லாரும் அவங்கவங்க கற்பனையில வடிவமைச்சோம். தோரணம் ரெடி.. எங்க பொருட்களை எடுத்திட்டு தோரணங்கள் விக்கிற

களை அறிமுகப் படுத்திவிட்டு தொடர்ந்தார்.

''மகளிர் குழுவுல சேர்ந்தவுடனே தொழில் துவங்க கடன் கிடைக்கும்னு சொன்னாங்க. நாமளும் வியாபாரம் செய்தா குடும்பத்துக்கும் உதவியா இருக்குமேன்னு நாங்க யோசிச்சப்பதான் எங்க தாத்தா.அப்பா காலத்திலிருந்தே செய்துட்டுவர பூ வியாபாரமே செய்யலாமேன்னு தோணுச்சு. அப்பாவும் 'நான் துணைக்கு இருக்கேன் நீங்க ஜம்முன்னு செய்யுங்க'னு சொல்லவும் உற்சாகமா தொடங்கினோம்.

''கல்யாணத்துக்கு மாலை செய்து தருவதிலிருந்து, சுவாமிகளுக்கான மாலை, சீமந்த மாலை, பூச்சூடுதல், மஞ்சள் நீராட்டு விழான்னு எல்லா விசேஷங்களுக்கும் செய்து தர்றோம்.

''காலையில நாலு மணிக்கெல்லாம் கோயம்பேடு மார்கெட்டுக்குப் போய் மல்லி, முல்லை ,ரோஜான்னு ஆர்டருக்கேத்த மாதிரி பூக்களை வாங்கி ஆட்டோவில் போட்டு எடுத்துவருவோம். கல்யாண நாட்கள் வந்தாலே எங்களுக்கு ஆர்டர்

# கொண்டாடும் பெண்கள்!

ஹோல்சேல் கடைக்குப் போனோம். நல்லாயிருக்குன்னு வாங்கிட்டு அடுத்து நிறைய ஆர்டரும் கொடுத்துட்டாங்க. நாங்க இருபது பேரும் சேர்ந்து இரண்டுவாரத்தில் சம்பாதிச்ச தொகை பத்தாயிரம் ரூபாய்'' என்று சொல்லும்போது அனைவரது முகத்திலும் சாதித்த திருப்தி இருக்கிறது.

''வருடம் முழுக்க ஆர்டர் இருக்கும். இதைத் தவிர, ஃபேஷன் நகைகள், மென் பொம்மைகள்னு ஒவ்வொண்ணா கத்துக்கிட்டோம்'' என்ற ராஜேஸ்வரியை முந்திக்கொண்டு'' எங்க குடும்பத்தையும் கவனிச்சுட்டு ஓய்வு நேரத்துல செய்றதால, எங்க வீட்டு ஆம்பிளைகளும் ஒத்துழைப்பு கொடுக்கறாங்க. பொருட்காட்சி, மகளிர்திட்டம், குடிசை மாற்றுவாரியம் நடத்தற விழாக்கள் எங்க நடந்தாலும் எங்க கடைகளைப் பார்க்கலாம்'' என்று சொன்ன கீதாவைத் தொடர்ந்தார் சுகுணா.

''நாங்க முதலில் வாங்கின எண்பத்தியேழாயிரம் லோனை ஒன்பது மாசத்தில் அடைச்சிட்டோம். பேங்க் வட்டியை விட அம்பதுபைசா அதிகமா வட்டி போட்டு எங்க குழுவுல கட்டி, எங்க சேமிப்பையும் அதிகப்படுத்தியிருக்கோம். சமீபத்துல பேங்க் மேனேஜரே எங்களைக் கூப்பிட்டு, ''ஏன் லோன் வாங்கலியா?''னு இரண்டு இலட்சம் கொடுத்திருக்காரு.

குவிஞ்சுடும். சொன்ன நேரத்துக்கு மாலையைக் கொடுக்கணும்னு நினைக்கற மாதிரி நல்லா தொடுக்கணும்ங்கிற எண்ணமும் நமக்கிருந்தாதான் அடுத்து அவங்க வீட்ல நடக்கிற விசேஷங்களுக்குத் தேடி வந்து நமக்கு ஆர்டர் கொடுப்பாங்க'' என்றார் இடையில் பேசிய கோவிந்தம்மா.



''ஆர்டர் அதிகம் வர்றதால பத்து ஆண்களை வேலைக்கு வச்சிருக்கோம். அப்படியும் வேலை முடியலன்னா மத்த மகளிர் குழுக்களில் இருக்கிற பெண்களைக் கூப்பிடுவோம். ஆயிரத்து ஐந்நூறு ரூபாய் முதல் ஆறாயிரத்து ஐந்நூறு ரூபாய் வரைக்கும் மாலைங்க இருக்கு. இப்ப நீங்க பார்க்கிறது ரோஸ் மாலை விலை மூவாயிரம்'' என்றபடி பட்டன் ரோஸ்களைக் கொண்டு உருவான மாலையைக் காட்டினார் கோவிந்தம்மா.

''அடுத்து ஜோதிகா மாலை; இதுதான் விலை அதிகம். இந்த மாலையை ஒருத்தரே கட்டிட முடியாது. ஒருத்தர் இதழ்களைக் கத்தரிக்க, இன்



''எங்களுக்குப் பணம் தேவைன்னா உள்கடன்லேர்ந்து எடுத்துக்கிறோம். பண்டிகைக் காலங்களில் கடைகளில் மொத்தமா இருபது புடவைகள் வாங்கி, பிடிச்சதை எடுத்துக்கிட்டு, மூணு மாசத்தில அடைச்சிடுவோம்.''

''இருபது பேர் சேர்ந்து தொழில் பண்றதால உங்களுக்குள்ள பிரச்னையிருக்காதா?'' என்று கேட்டதும், ''பிரச்னையில்லாமயா! பொருள் செய்யும்போது உன்னைவிட அதிகமா நான் செய்றேன்னு போட்டி போட்டு செய்வாங்க. கடைசி நேரத்துல, என்னை விட அதிகமா நீ செய்திருக்கியே எப்படின்னு ஒருத்தருக்கொருத்தர் சண்டை போட்டுப்பாங்க; வேலையைப் பங்கு போடுறதில சண்டையிருந்தா இன்னும் வளர்ச்சிதானே?'' என்ற சுகுணாவின் வார்த்தைகள் நூற்றுக்குநூறு உண்மையானவை.

'புரட்சிபுயல்' குழுவுக்கு, கூடிய விரைவில் வெளிநாடுகளுக்கும் தோரணங்களை ஏற்றுமதி செய்யும் எண்ணமிருக்கிறதாம். அசத்துங்க புரட்சிப் பெண்களே!

புரட்சிபுயலை ஊக்குவித்துக்கொண்டிருக்கும் மரியாலயா தொண்டு நிறுவனத்தின் தலைவி கிளாராவிடம் பேசியபோது ''எங்கள் தொண்டு நிறுவனத்தை, 1990 ல் தொடங்கினாலும் மகளிர் குழுக்களை 2000 ஆம் ஆண்டில்தான் உருவாக்கினோம்.இப்போது சென்னையில் மட்டும் 600 குழுக்கள் இருக்கின்றன. எங்கள் குழுவின் குடும்பங்களில் பள்ளிக்கு செல்லாத குழந்தைகளே இல்லை. படிக்க வைக்க முடியாத குழந்தைகளையும் நாங்களே படிக்க வைக்கிறோம்'' என்றபடி முடித்துக்கொண்டார்.

னொருத்தர் கத்தரித்த இதழைச் சுருட்டணும். மத்த ரெண்டு பேர் மாலையா கட்டணும். இப்படி நாலு பேர் சேர்ந்து கட்டினாதான் ஒரு நாள்ல ஒரு மாலை முடியும்.

''நாங்க லாபத்தைப் பிரிச்சிக்கிறமாதிரி, வேலைப் பளுவையும் பிரிச்சிக்கிறோம். பூ வாங்கிவர, ஆர்டர் பிடிக்க, பூ தொடுக்கன்னு வேலைகளைப் பிரிச்சு செய்யறதால குடும்பத்தையும் சரியா கவனிச்சுக்கமுடியுது. இப்பல்லாம் மேடை அலங்காரத்தையும் சேர்த்து பண்ண ஆரம்பிச்சிருக்கோம்.கூடிய விரைவில் ஒட்டுமொத்த கல்யாண மண்டப அலங்காரத்தையும் செய்து கொடுக்க திட்டமிட்டிருக்கோம்'' என்றபடி புஷ்பா அடுத்த மாலையைக் கட்ட ஆரம்பித்தார்.

- லக்ஷ்மி

மங்கையர் மலர் வாசகர்களுக்காக...

# பெங்களூருவில்...

ஸ்பெஷல்... ஸ்பெஷல்... ஸ்பெஷல்!



என்றும் உங்களுடன்

# மங்கையர் மலர் – ALPHA MIND POWER

"Unwind Your Mind & Empower Yourself"

# ஆழ் மனதை அறிவோமா?

## டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன் நடத்தும் பயிற்சி முகாம் (தமிழில்)

தேதி ஜூலை 04, 2009 (சனிக்கிழமை) நேரம் - காலை 9.00 - மாலை 6.00 வரை

இடம் - ஹோட்டல் நளபாக்ஸ் பெங்களூரு இன்டர்நேஷனல், 2A-23 கிரெசன்ட் ரோட் ஹைகிரவுண்ட்ஸ், பெங்களூரு-560 001.

**பயிற்சிக் கட்டணம் : ரூ.2500/-**
**மிக விரைவாக 15.6.2009க்குள் பதிவு செய்பவர்களுக்கு சிறப்புச் சலுகைக் கட்டணம் ரூ.2000/- மட்டுமே**

பயிற்சிக் கட்டணம், காலை - மாலை தேநீர், மதிய உணவு, ஆல்ஃபா வழங்கும் 'மெடிட்டேஷன்கிட்' ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

கீழ்க்கண்ட கூப்பனை நிரப்பி, பயிற்சிக் கட்டணத்தை 'மங்கையர்மலர்' என்ற பெயரில் எடுக்கப்பட்ட D.Dயுடன் இணைத்து அனுப்பவும்.

கூப்பன் + D.D அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

கீழ்க்கண்ட கூப்பனை நிரப்பி அனுப்புவது அவசியம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

---

மங்கையர் மலர் - ஆல்ஃபா இணைந்து வழங்கும் ஆழ்மனதை அறிவோமா?

பெயர் : .................................................. வயது: ....................

முகவரி: ..................................................

..................................................

ஈ.மெயில்: .................................. தொலைபேசி: ..................................

| | | |
|---|---|---|
| ☐ ரூ. 2000/- D.D இணைப்பு கடைசித் தேதி: 15.06.2009 | ☐ ரூ. 2500/- D.D இணைப்பு கடைசித் தேதி: 30.06.2009 | நிகழ்ச்சி: பெங்களூரு 04.07.2009 |

ஒரு கூப்பனுக்கு ஒருவர் மட்டுமே அனுமதி


Panasonic
ideas for life
அப்பாடா, கடைசியா
என்னைப் போலவே
திறமைசாலியான, நம்பிக்கையான
ஒரு மிக்ஸர் வந்தாச்சு.
திருமதி ஜானகி - இல்லத்தரசி
பானசோனிக் சூப்பர் மிக்சர் கிரைண்டர் நீங்கள் கடினமான பொருட்களை அரைக்க வேண்டிய வேலைகள் எத்தனை இருந்தாலும் அவற்றை எளிதாக்கி விடுகிறது. அது மட்டுமா அதன் டபுள் சேஃப்டி லாக்கிங் சிஸ்டம் மிக்ஸரை வேகமாகவும், திறமையாகவும் இயங்கவைத்து, பாதுகாப்புக்கும் உறுதி அளிக்கிறது. இதை விரும்பும் இன்றைய பெண்களுக்காகவே கச்சிதமாகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.
Exchange Offer
Rs. 800/-*
MX-AC300
பானசோனிக் சூப்பர் மிக்சர் கிரைண்டர் மிக எளிதாகவும் வசதியாகவும் பயன்படுத்துவதற்காகவே வடிவமைக்கப்பட்டது. மிக்ஸரின் மூடியும் அடிப்பகுதியும் சரியாக லாக் செய்யும் அமைப்பு மிக எளிதாகப் பொருத்தும்படி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. வேகம், திறமை இவற்றில் எந்தக் குறையும் இன்றி பாதுகாப்பை பற்றியும் முழுக்கவனம் செலுத்தப்பட்டு இவை அமைக்கப்பட்டுள்ளன.
www.panasonic.co.in
Leading the way with eco-friendly Technology.
Panasonic is committed to using eco-friendly materials and processes for all products.
eco ideas
PANASONIC BRANDSHOPS: CHENNAI: T.Nagar, Ph: (044) 42070455/66. Mount Road Ph: (044) 30222333/4/5. Anna Nagar (East) Ph: 43531155/66/77. MADURAI: Ram Nagar, Ph.: (0452) 4368610. SALEM: Omalur Main Road, Ph: 0427 4262200. PUDUCHERRY: Kamaraj Salai, Ph: (0413) 4207450/53. TRICHY: Karur Bye Pass Road, Ph: 4013637. TIRUPPUR: Valam Road Ph : 4542121, 4524141. TIRUNELVELI: Vannarpettai, Ph: 2501191, 9842125417. PANASONIC HOME APPLIANCES INDIA CO. LTD.: BRANCH: CHENNAI: Ph: 044 43530107. AUTHORISED DISTRIBUTORS: COIMBATORE: Ph: 0422 4382834. MADURAI: Ph: 0452 4361613. TRICHY: Ph: 0431 6453839. SALEM: Ph: 0427 4262670. ERODE: Ph: 0424 2221206. TUTICORIN: Ph: 0461 2331704.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/09-11 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/09-11 - Registered as a Newspaper in Srilanka



ந்தகம்-2 என்றும் உங்களுடன் ஜூன் 2009

# மங்கையர் மலர்

## திருமண மலர்




# ராஜனோடு ராணி வந்து சேர...

ஆல்பம்

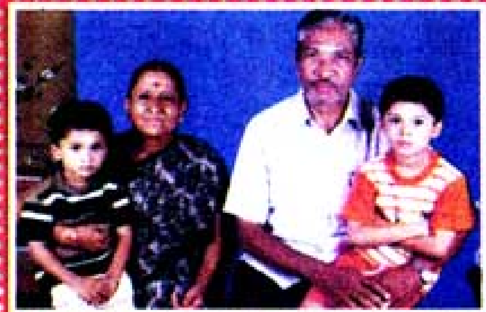
# என் செல்லமே!



தாத்தா: ஜி. பன்னீர்செல்வம்
பாட்டி: ப. சுதந்திர செல்வி
பேரன்: ஆர்.ஜீவகன்



தாத்தா: வி.கோபாலன்
பாட்டி: வி.கோமதி
பேத்தி: கிருத்திகா பேரன்: ராஜாமணி



தாத்தா: கைலாசமூர்த்தி
பாட்டி: வசந்த கோகிலம்
பேரன்கள்: அனிருத், ஆகாஷ்

தாத்தா: ஹரி வெங்கட நரசு
பாட்டி: பி.ஜி. நாமகிரி
பேத்தி: ஸ்பர்ஷா



தாத்தா: சேதுராமன்
பாட்டி: ஷைலஜா
பேரன்: சித்தேஷ்



தாத்தா: வெ.ரவி
பாட்டி: ர. நளினி
பேரன்: கோ.பிரணவ்






லவ்லி கார்ட்ஸ்

www.lovely-cards.com
www.lovelyoffset.com

தயாரிப்பாளர்கள் :

லவ்லி ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ் (பி) லிட், 43-B, வேலாயுதம் ரோடு, சிவகாசி. ✆ 04562 - 220141, 221141

ஷோரூம்கள் :

No.40, புல்லா ரெட்டி அவென்யூ, ஷெனாய் நகர், சென்னை-600 030 ✆ 044-26200141

15, சிவன் சன்னதி, சிவகாசி. ✆ 04562 - 272141

50-A, டிராவலர்ஸ் பங்களா ரோடு, மா-பாளையம், மதுரை. ✆ 0452 - 4353141

HIG 6, அண்ணாநகர் மெயின் ரோடு, அண்ணாநகர், மதுரை. ✆ 0452-2539141

11வது தெரு, கொங்குநாடு ஆஸ்பத்திரி அருகில், டாட்டாபேடு, கோயமுத்தூர். ✆ 0422 - 4374181

• திருமண அழைப்பிதழ்கள் • டைரிகள் • காலண்டர்கள்

# கற்பூர வாசனை!



என் அண்ணன் ஒரு புத்தகப் பிரியர். ஓய்வு நேரங்களில் நூலகமே கதியென இருப்பார். கடந்த மாதம் அவருக்குத் திருமணம் நடந்தது. அவர் ஆடம்பர அழைப்பிதழைத் தவிர்த்து, மிக சாதாரண காகிதத்தில் அழைப்பிதழை அச்சடித்தார். பத்து ரூபாய் மதிப்பிலான புத்தகங்களை மொத்தமாக வாங்கி அதன் முதற்பக்கத்தில் அழைப்பிதழை இணைத்து அழைப்பு வைத்தார். இதற்கு நல்ல வரவேற்பும் மரியாதையும் கிடைத்தது.

ஆனால், அதையும் காரணம் காட்டி சிலர் கல்யாணத்துக்கு வரவில்லை என்பதுதான் வேதனையான விஷயம். மொத்தமாக புத்தகங்கள் வாங்கும்போது சமையல், கோலம், அழகுக் குறிப்பு, பொது அறிவு, மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் எனப் பல்வேறு தலைப்புகளில் வாங்கியிருந்தார்.

அழைப்பிதழ் ஒட்டிய ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் புத்தகம் பெற்றவர், ''எனக்கென்ன இங்கிலீஷ் தெரியாதுன்னு நினைச்சு இதைத் தந்தீங்களா'' எனவும், அழகுக் குறிப்பு புத்தகம் பெற்ற ஒருவர், ''நான் அழகாக இல்லை என்பதற்காக இதைத் தந்தீங்களா ?'' எனவும், பொது அறிவு புத்தகம் பெற்றவர், ''எனக்குப் பொது அறிவு இல்லைன்னுக் குத்திக் காட்டுறீங்களா?'' என்று கோபித்தும் திருமணத்துக்கு வரவில்லை.

ஆயிரம் புத்தகங்களை பல்வேறு தலைப்புகளில் வாங்கிய என் அண்ணன், யாருக்கும் தனித்தனியாக தலைப்பைப் பார்த்து பிரித்து வைக்கவில்லை. 'ஆடம்பரமான கவர்ச்சியான அழைப்பிதழைப் படித்து விட்டு, குப்பையில்தான் போடுவார்கள். நல்ல புத்தகத்தோடு அழைப்பிதழ் கொடுத்தால் மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும்' என்ற நம்பிக்கையில் அதைச் செய்தார். இந்தக் காலத்திலும் கற்பூர வாசனை அறியாதவர்கள் நம்மில் உள்ளார்களே என்பதுதான் வேதனையான விஷயம்!

**- ஜோதி மாரியப்பன்,**
**கீழப்பாவூர்**

குரு கிருபா

உ




அசத்தலான உயர்தர
திருமண சமையலுக்கு

SCS

# SARASWATHI
## CATERING SERVICE






கல்யாணமா எங்களை கூப்பிடுங்க
நீங்களே பிரமிச்சுபோவீங்க

**SARASWATHI**
**CATERING SERVICE**

Ellorukkum Favourite

*Insuvai Vendan* **G. Subramani Iyer**

No.65, (old no. 30), Subramanian St., West Mambalam, Chennai - 33.
Off: 24742433 / 23719535 Cell: 98400 54900 Tele Fax: 24742433
Branch off: Coimbatore Ph: (0422) 2343710
E- Mail: insuvaivendhan@yahoo.com www.saraswathicateringservice.com

*We undertake Marriage Catering all over India*

**நம்பிக்கை**



# திருமணத்தடை நீக்கும் யாகம்!

ஈரோடு மாவட்டம் சத்திய மங்கலம் டி.ஜி.புதூர் அருகே உள்ள கெம்பநாயக்கன் பாளையத்தில் பெரும்பள்ளம் அணை அருகில் அமைந்துள்ளது பாலதண்டாயுதபாணி சுவாமி கோயில். ஒவ்வொரு ஆண்டும் வைகாசி மாதம் இருபத்தி ஆறாம் தேதி (ஜூன் முதல் வாரத்தில்) இக்கோயில் விழாவும், அதையொட்டி சுயம்வரா பார்வதியாகமும் நடைபெறுகிறது.

சுயம்வரா பார்வதி யாகத்தை காலை ஆறு மணிக்கே துவங்கி விடுகிறார்கள். யாகத்தில் கலந்து கொள்பவர்களுக்கு களத்ர - மாங்கல்ய, புத்திர, நவக்கிரக தோஷத்தை முதலில் நிவர்த்தி செய்கிறார்கள். பின்னர், யாக குண்டத்தில் தேன் கலந்த நெல்பொரி போட்டு வணங்கி, வாழை மரம், பாலை மரம், கருந்துளசி, தொட்டாச்சிணுங்கி போன்ற செடிகளுக்குப் பூஜை செய்கிறார்கள். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் திருமணத் தடை முற்றிலும் விலகி விடுகிறது என்பது நம்பிக்கை.



இந்த யாகத்துடன் சிவன் - பார்வதி திருக்கல்யாணமும் நடைபெறுகிறது. இதை நேரில் காண்பதன் மூலம், திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு விரைவில் திருமணம் நடைபெறும் என்று கூறுகிறார்கள்.

சுயம்வரா பார்வதி யாகத்தில் பங்கேற்க கட்டணம் எதுவும் கிடையாது என்பதால் ஏராளமான பேர் இதில் கலந்து கொள்கிறார்கள். திருமணம் ஆகாதவர்களுக்குத் திருமணத் தடை நீக்கும் தலங்களான திருமணஞ்சேரி, ஸ்ரீகாளஹஸ்தி, கொடுமுடி, பவானி போன்ற தலங்களில் செய்யப்படும் அனைத்து பூஜைகள், வழிபாடுகள், கிரகதோஷ நிவர்த்திகள் இங்கும் செய்யப்படுகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த ஆண்டுக்கான சுயம்வரா பார்வதி யாகம் வருகிற ஜூன் ஒன்பதாம் தேதி நடைபெற உள்ளது!

**- ஜெயலக்ஷ்மி கோபாலன்,**
**சென்னை - 64**

கல்யாணமா! ஸ்ரீ [illegible] துணை கவலை வேண்டாம்!

# J.K

## மேரேஜ் கேட்ரிங் சர்வீஸ்

பிளாட் நெ.32, ஜெயலக்ஷ்மி நகர், சந்தோஷ்புரம், சென்னை-73.

கிளைகள் :

சென்னை : நங்கநல்லூர், அண்ணாநகர் மற்றும் தஞ்சாவூர்



# BEST CATERING IN CHENNAI

கல்யாணம் மற்றும் அனைத்து விஷேசங்களுக்கும் தங்கள் பட்ஜெட்டுக்குள் காண்பவர் பாராட்டும்படி எல்லா ஏற்பாடுகளையும் முழு பொறுப்பு ஏற்று மிக மிக நியாமான விலையில் சிறப்பான முறையில் தங்கள் விருப்பம் போல் செய்து தர காத்திருக்கின்றோம்.

திருமணத்திற்கு எல்லா ஏற்பாடுகளையும் நாங்கள் உங்கள் ஒத்துழைப்புடன் செய்து தர காத்திருக்கிறோம். வசதிகள் செய்து விட்டு பணம் அதிகம் இருக்கும் என்று எண்ணிவிடாதீர்கள். உங்கள் பட்ஜெட் எப்படியோ அதைவிட குறைவாக நாங்கள் செய்து தருகிறோம். உங்கள் இல்லத்தில் திருமணம் என்றால் எங்களை ஒருமுறை அணுகுங்கள். பிறகு இவரை பார்க்காமல் விட்டுவிட்டோம் என்று வருந்த வேண்டாம்.

தஞ்சாவூர் சமையலுக்கு பிரசித்தி பெற்ற நிறுவனம்

தாத்தா : S.சுப்பிரமணி அய்யர் Master of Cook, கும்பகோணம்

அப்பா S.ஜெயராம அய்யர், Master of Cook, கும்பகோணம்

நளபாக மாமணி

**ஜெயம்.கிருஷ்ணமூர்த்தி அய்யர்**

Master of Cook, கும்பகோணம் & சென்னை

**திருமணத்திற்கு நாங்கள் செய்து தரும் ஏற்பாடுகள்**

கல்யாண மண்டபம்
மங்கள வாத்தியம்
பூ மாலை வகைகள்
அங்குமணி சாமான்கள் ஸ்ரீபெட் ஜாருடன்
வைதிகாள் சாமான்கள்
தாம்பூல (தேங்காய்) பை பிரிண்டிங் கவருடன்
சீர்பட்சணங்கள் இருவர் ஆத்துக்கும்
மண்டபம் கோலம் ஏற்பாடுகள்
ஆர்த்தி பச்சடி ஏற்பாடுகள்
முதல்தர சாப்பாடு டிபன் வகைகள்
24 மணி நேர காபி, டீ, பூஸ்ட், பால்
குடந்தை வெற்றிலை, சீவல்,
ராசிக்லால் பாக்கு, பீடா
யூனிபார்ம் சர்வீஸஸ்
பேப்பர் ரோல், மினரல் வாட்டர்
காசியாத்திரை சாமான்கள்
பட்டுபாய், குடை, வாக்கிங் ஸ்டிக்
கூல் வாட்டர், ஹாட் வாட்டர்
தங்களை வரவேற்க இன்முகத்துடன் ஆட்கள்
டைனிங் ஹாலில் உபசரிக்க ஆட்கள்
வைதிகாளுக்கு சாமான்கள் கொடுக்க ஆட்கள்
காபி ஸ்டால் மற்றும் ஐஸ் ஸ்டால்

**JK..ன்னா OK.. தான்**

Indoor and Outdoor Caterer

Ph : 2278 0769 / 98418 21327, 98418 21328

E-mail : service@jkmoorthycatering.com

www.jkmoorthycatering.com

# மங்கையர் மலரின்

# திருமண மலர்

## திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டண விவரங்கள்

முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/-

30க்கு மேற்பட்ட வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தலா ரூ. 15/-

வண்ணத்தில் ஹைலைட் செய்ய கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

**1" X 1" அளவில் வண்ணப் புகைப்படத்துடன் 30 வார்த்தைகள் அடங்கிய விளம்பரத்துக்கு ரூ. 800/- (அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ 15/-)**

***வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விவரங்கள் அடங்கிய அரை பக்க Profile விளம்பரம் ரூ. 2500/-***

வண்ணப் புகைப்படம் அனுப்புபவர்கள், தெளிவான புகைப்படமாக, பாஸ்போர்ட் அளவில் இரண்டு பிரதிகள் அனுப்பவும். புகைப்படங்களை திருப்பி அனுப்ப இயலாது.



கட்டணத்தை நேரில் ரொக்கமாகவோ அல்லது சென்னை செக்காகவோ, வெளியூர் டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ. மங்கையர் மலர் என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க:

**மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்**

47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை - 600 032.
தொலைபேசி : 4343 8888
Fax : 044 - 4343 8899
email: marketing@kalkiweekly.com

# மணமகள் தேவை

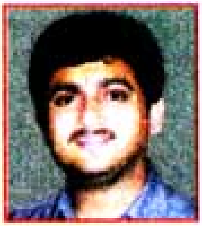


**SHYAM.V**

◆ Alliance for Iyer, Brahacharanam Boy, 35, B.Com and Computer qualified, only Son, Clean habits Sankrithi, Uthiradam, 3rd Patham, 145 cm, Born, brought up and employed in Bangalore, 8000 p.m, Own 3 bedroom apartment in Bangalore and other income of Rs. 3,00,000 Per Annum from investments. Average, educated, intelligent with good family background and home-loving girl of any sub-sect from Poor/Lower middle class family first choice. Contact M. Vasudevan, Ph: 080-25275027/080-25275025. Box No. 15833

---

**G.BASKARAN, B.B.A**



◆ ஐயர், பிரஹசரணம், 32, 5.5', சிகிதம், மூலம், பிரைவேட் கம்பெனி, பெங்களூர், 21,000/-, அழகான பட்டதாரி/ வேலை பார்க்கும், பார்க்காத 28 வயதிற்குள் பெண் தேவை. செல் நெ. 9443156218, 9976969752, e.mail: baskar@nalli.com பெட்டி எண். 15837

---



**S. ஸ்ரீராம்**

◆ தஞ்சாவூர் ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சுவாதி, 29, 5'6'', பி.இ. நிசான் லேலண்ட், சென்னை, 60, 000/- மாத வருமானமுள்ள பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் ஜாதக பொருத்தத்துடன்கூடிய அதே பிரிவில் உள்ள பெண் தேவை. விபரங்களுக்கு ssmatrimony 53725 அணுகவும். செல்: 09308285087 பெட்டி எண். 15848

---

**R. GANAPATHY SUBRAMANIAN B.B.A**



◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், விருச்சிக ராசி கேட்டை - 3, 17.06. 1981/ 5.3', I.T.I, Electronics, டிப்ளமோ இன் ஹார்டுவேர் & நெட்வொர்கிங், தனியார் (Assistant Officer) மாத வருமானம் ரூ.7000/-, சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள மணமகனுக்கு '+2' அதற்கு மேல் படித்த மணமகள் தேவை. எளிமையான திருமணம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. (9840113485). பெட்டி எண். 15914

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரம், 7.10.80, B.Com, Computer படித்த மஸ்கட்டில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு படித்த பெண் தேவை. போட்டோ, ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன்: 9930787803, Muscut: 00968 - 99318018, Matrimonial ID. 904178. Box No. 15820

◆ **Iyer, Vadamal, Paurakutsa, Moolam, 28/5'8", B.E, MBA, MNC Bank, Chennai, 10 lacs/Annum, with clean habits seeks suitable bride. Contact 044-22472445 - vijswam@ rediff mail.com Tamil Matrimony ID.M1207567. Box No. 15821**

◆ **Iyer, Vadamal, Kouseegam, Thiruvatharai, 29 years, 5.5' BBA, Logistics Executive in MNC, Chennai, Rs. 3.3 lakhs p.a, seeks Graduate girl preferably employed. Subsect no bar. contact: Mrs. Alamelu - 9094465802. Box No. 15822**

◆ Iyer, Vadamal, Gowthama, Swathi 4, 24.11.81, 6'0", BE (CS), SWE, Bangalore, 4 Lac/Pa, seeks bride, employed in any sector, Subsect no bar. (ssmatri.ID.B.1.53884), Contact 044-22420816, Box No. 15823

◆◆ Tamil, Iyer, Ashtasahasram, Athreyam, Punarpusam, 29.10.1980, 162 cms, B.A, Polytechnic D.C.T, University Staff, Rs. 15,000 p.m seeks suitable bride. Sub-sect no bar. Contact 9444261935, 9382306390. Box No. 15824

◆◆ Iyer, Vadama, Garga, Uthiram, Kanni, B.Com, MFM, 35/175/12,000, Suddha Jathakam seeks employed Graduate, homely girl. Sub-sect no bar. Ph: 044-42647660, Cell: 9940014160. Box No. 15825

◆ Iyer, Brahacharanam, Revathi, 25/169, Kousikam, Handsome, B.E, TCS, Chennai, 5.2 LPA, seeks bride; educated. Subsect no bar (ssmatri 53992). Contact 9962333115. Box No. 15826

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசீக கோத்ரம், கிருத்திகை, B.A, Co.op, LIC ஏஜெண்ட், சுயதொழில், மாத வருமானம் 20,000/-, கள்ளக்குறிச்சியில் சொந்த வீடு, மனை உள்ள மகனுக்கு படித்த, குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. போன்: 9944051929. பெட்டி எண். 15827

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Pooradam, January 1980, 170 cm, fair, B.E., TCS, SWE now in USA, return June/July 2009, Rs.5.45 lac pm seeks, fair, unemployed/employed, home loving bride. Subsect no bar. TM 1380067, 044-24615414/ 9841854652. Box No. 15828

◆ Iyer, Vadamal, Naithrubakasyab, Ayilyam - 2, May 1978, 170 cm, Msc (Agri), MBA, Admn. Officer, Agri Insurance Central Government, Rs.30,500/- p.m, seeks educated employed, fair, bride from respectable family. Phone: 04364-222973. Box No. 15829

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யபம், பூரட்டாதி, 30.6.1975/ 180 cm, B.Sc, NIIT, Rs.4000/- வேலையில் உள்ள

◆ Kandramanikkam Brahacharanam, Bharathwaja, Avittam - 4, Kumbha Rasi, Simha Lagna, M.Com, DIM, 160 cms, Chief Accounts Officer, Treasury Department, T.N.Govt, Purest bachelor, Only son, only elder sister retired Deputy Secretary to Govt, well settled, Parents not alive, Subsects no bar - Decent Employment must, 21.09.1953, 9884381427, Raghuraman, R. Divakaran, 20/11, Kalaivanar Street, M.G.R. Nagar, Chennai - 78, Three streets East of Data Udupi Hotel.

**R.DIVAKARAN, M.COM, D.I.M**

*Seeks Bride*



---

பையனுக்கு மணமகள் தேவை. Mental depression -ஆல் பாதிக்கப் பட்டு, தற்போது நல்ல நிலைமையில் இருக்கிறார். (மருத்துவர்கள் அனுமதி யுடன் திருமணம்). படித்த வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன்: 9444037438. பெட்டி எண். 15830

◆◆ Iyer, Vadama, Koushigam, Kettai, 1976, 5.8', MCA, Sr. Software Engineer in well reputed MNC, seeks suitable bride. Subsect no bar. Ph: 044-22780189. Mobile: 9789094935/09449853450. Box No. 15831

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Karthigai, 33 years, 5'6", V.fair, M.Com, Account Assistant at ONIDA, Madras, Salary Rs.16,000/- seeks any Brahmin suitable girl. Own house and plots at Dharmapuri. No expectations. Ph: 044-22672232, 9841261264 Box No. 15832

◆ வடமாள், காசிப கோத்திரம், உத்திரட்டாதி 4ம் பாதம், வயது 37, 5.11", DCA, DSM, தனியார் வேலை (தோஷ ஜாதகங்களும்) உட்பிரிவுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். ஈரோடு போன்: 0424-2535932. பெட்டி எண். 15834

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Poorattadhi, 1965/175 cm, Graduate, System Executive Public Ltd., Chennai, Rs.30,000/p.m, fair, legally divorced, seeks homely, affectionate girl, divorcee/widow without child acceptable. 0435 - 2480365, 9840718648. Box No. 15835

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Poosam, Srivasta, August - 74, B.Sc, MCA, Gowri Sankar, Sr. Accountant, ICF,

Chennai, seeks suitable girl. Preferably unemployed. Mobile: 0-99869 - 47757, or 0-93424 - 06819. Box No. 15836

◆ ஐயர், சங்கிரிதி கோத்திரம், வயது 27, 6', வடமாள், மிருகசீர்ஷம், 7.5.1981, MCA, City Group (TATA), சம்பளம் ரூ.32,000/-, 22-26 வயதிலுள்ள, தகுந்த வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஐயர் உட்பிரிவு சம்மதம். செல்: 9444126130. பெட்டி எண். 15838

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Bharthvajam, Pooradam, 29, B.Com, PGDBA, Multi National Manufacturing Company, seeks, Brahacharanam, good looking bride, Graduate employed or unemployed with good family background, send horoscope to Box No. 15839

◆ ஐயர், வடமாள், விஸ்வாமித்ரம், கிருத்திகை -1, 30 வயது, B.Tech; M.S (IIT), 6'1", மாத வருமானம் Rs.70,000/-, பையனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் 080-65653139 பெட்டி எண். 15840

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Visakam-II, (Thula Rasi), 1980, 5.7', B.Sc, Only Son, working as officer Level I (Planning) with Nerolac Paints, Mumbai, Rs.23,000/- p.m, seeks Graduate/employed/unemployed. Contact Ph: 0712/2570333. Box No. 15841

◆ ஐயர், ஆத்ரேயம், சுவாதி வடமாள், ஒரே மகன், 41, 5.9', MBA, 21,000/- p.m, Director Higher Educations, திருநெல்வேலி, மணமாகாதவருக்கு அரசு, தனியார் வேலையிலுள்ள, வேலையில்லாத, குடும்பபாங்கான பெண்களும் உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். செல்: 9443452478, e.mail:yourraja_uvarraja@.yahoo.com பெட்டி எண். 15842

◆ படித்த, 56 மற்றும் 51 வயதான, குடும்ப பொறுப்பு காரணமாக திருமணம் செய்து கொள்ளாத, வசதியுள்ள, ரேவதி மற்றும் புனர்பூஸம், காச்யப கோத்ரம், தமிழ் பிராமண ஐயர் வகுப்பைச் சேர்ந்த வரன்களுக்கு, ஏழை குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சமைக்கத் தெரிந்த, குடும்பப்பாங்கான பிராமணப் பெண்கள் தேவை. மற்ற விபரங்களுக்கு ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண். 15843

◆ இளமை தோற்றமுள்ள அவிட்ட நக்ஷத்ரம், காச்யப கோத்ரம், தமிழ் ஐயர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, திருமணம் ஆகாத, 41 வயது வாலிபருக்கு, சொந்த தொழில் செய்ய விருப்பமுள்ள, ஏழை குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, பொறுப்புள்ள பிராமணப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் பெட்டி எண். 15844.

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அஸ்வினி, 33, 165 செ.மீ, DME BPOவில் வேலை, 23,000/- p.m, உட்பிரிவுகள் சம்மதம். டிகிரி அல்லது +2 படித்த பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. நங்கநல்லூரிலிருந்து வேலைக்குச் சென்று வருகிறார். சொந்த வீடு. போன்; 22670108. பெட்டி எண். 15845

◆ Palakkad Iyer, Ashtasastram, Koundinyam, Uthiradam, 10.7.1979, 5'8", B.Com, MBA, Allsec Technology, Salary 18,000/- p.m, clean habits,

Own Flat, seeks employed, graduate girl. Contact: 044-22554738, mobile: 9962056466. Box No. 15846

◆ ஐயங்கார், வடகலை, ஷடமர்ஷணம், 27 Yrs, 5'3", B.Tech, MBA, TCS, Rs. Six Lakhs P.A, Clean Habits, Slight Orthopeadic Handicap, வரனுக்கு Homeloving, good looking, மணப்பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். Ph. 044/24471416. Box No. 15847

◆ Iyer, Vadamal, 1) Srivatsam, Anusham, 37/179, Graduate, DME, Service Engineer, Coimbatore. 2) Bharani, 34/180, BE.MNC, Bangaloru, For suitable brides. Subsect/ Saiva Pillai acceptable. CT. jaishankarbjs@yahoo.com 0422-2414191, Box No. 15849

◆◆ J.Rajesh, 31yrs, Avittam, 5'10", Vadamal, Gowthama, BE, employed in HP (USA), seeks bride, any degree with Computer Knowledge, Contact no. 22333571/9840663872. Box No. 15850

◆ தென்கலை, பரத்வாஜ, அநுஷம், 43, பி.எஸ்.ஸி கம்ப்யூட்டரில் வெப்டிசைன், நெட்வொர்க், க்ரியேடிவ் ஆர்ட்ஸ், கர்நாடக ஸங்கீதத்தில் முழு ஈடுபாடு, சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் டைரக்டர், மாதம் ரூ.40,000+, படித்த குடும்பப்பாங்கான, பிராமணரில் உட்பிரிவுகள் பெண் சம்மதம். செல்: 09444162964. பெட்டி எண். 15851


உ
ஸ்ரீ மதுரகாளி துணை



# ஆனந்தா கேட்டரிங் சர்வீஸ்

**ANANDHAA CATERING SERVICE**

We undertake marriage & other functions
Contract on A to Z Basis



**K. BALAJI** - Catering Contractor
# 37, Nagarathinammal Street, Janaki Nagar, Valasaravakkam,
Chennai - 600 087. **Ph : (044) 6539 3094**
**Mobilie : (0) 98401 39130, 98409 39130, 92824 17287**

◆ Iyer,Vadamal,Vadoolam,Maham, Dec'79, 172 cm, MCA, Project Leader, Software Company, USA seeks Prof.Qual. employed girl. ssmatri.com 55417. Cont: 04422771797. Box No. 15852

◆ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம் 4, பிரஹசரணம், 40, 5.6', I.T.I. Fitter, செட்டிநாடு சிமெண்ட் ஆலை, கீழப்பளூர், அரியலூர் மாத வருமானம் 9000 ரூ. நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த படிப்பறிவுள்ள மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம், வரதட்-சணையோ, எதிர்பார்ப்புகளோ இல்லை. தொடர்பிற்கு 9245187070/ 9842540445. பெட்டி எண். 15853

◆ ஐயர், கௌசிகம், BBA, 35, ரேவதி-2, தனியார் பணி, ரூ.20,000/-, மாத வருமானம் பையனுக்கு. UG படித்த, பணியிலுள்ள/அல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிய திருமணம், தொடர்புக்கு: 09884137211/ 044-22240793. பெட்டி எண். 15854

**◆ Alliance for Technologist MSC, M.Phil, MNC Delhi, Tamil Iyer, Vadamal Gowsiham, 32, 180 cm, 9.0 lacs/PA Unconsumated, innocent legal Divorcee separated on the same week of Marriage, Unmarried Brides, Middle Class from decent family, Simple Marriage, Subsect no bar. Age difference below 4 to 6. Box No. 15855**

◆ Iyer, Koushikam, Anusham-1,37, 178,50,000,MCA, employed in MNC IT firm, seeks graduate working/ non-working girl from middle class family. Divorcees without issues welcome. Subsect no bar. Contact: 0-9940563840 (7-9 p.m). Box No. 15856

◆ Iyer Boy,Vadamal,Bharadhvajam, chitrai, Kanya Rasi, 34, 5.7', Asst. Manager, Leading International Bank, Chennai, 25,000/- p.m, seeks Bramin Girl. No expectation or demands. Contact 22281618. Cell: 9840205240. Box No. 15857

◆ South Indian Iyer family living in Australia, seek suitable alliance for their son, IT Graduate working with Federal Government, age 36, height 178 cm, weight 70 kg, average build, complexion wheatish brown, Girl should be graduate/diploma holder willing to settle in Australia. Contact vgkl_krish@bluebottle.com Box No. 15858

◆◆ Tamil Iyer,Vadamal,Vadhoolam Chiththirai II, Dec 79, B.C.A & Network, H.C.L, Chennai, 2.5 Lakhs p.a, seeks Graduate employed girl. Subsect no bar. Ph: 9841821992/ 9790776656. Box No. 15859

◆ Vadakalai Iyengar, Bharadwajam, Hastham -2, Oct.1965, 5'4", B.Com, MBA (PGDIP), Officer reputed Private Co., Chennai, Rs.17,000/-p.m, Legal Divorcee, No issues, seeks employed Graduate Iyengar or Iyer girl. Ph:044-42035844. Box No. 15860

◆◆ IInd Marriage, Tamil Iyer, Vadamal, srivatsa, Pooradam, 34/

## பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு பதில் அனுப்ப...

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 10.07.2009. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : ............ C/o மங்கையர் மலர், 47-NP., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காட்டுதாங்கல், சென்னை - 600 032

165, B.Com, MBA (Pursuing), Legal Divorcee, without encumbrance, employed MNC, seeks Suitable Brahmin girl without issue. Subsect no bar. Ctc 080-2838-6273. Cell 9980145955. e.mail a400232 @gmail.com. Box No. 15861

◆ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Uthiram, 31/170 cm/MA, fair, Personal secretary, Muscat, Permanent Job, 4 lakh p.a, seeks suitable bride, employed/ unemployed. Contact 9791190893/ 9444940730. Box No. 15862

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப கோத்திரம், அவிட்டம் -3, B.Com, 38, 5'8", பிராஞ்ச் மேனேஜர், நரசுஸ் காபி கம்பெனி, சேலம் என்கிற வரனுக்கு தகுந்த வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 0427/2448577. பெட்டி எண். 15863


# சாரதா கேட்டரிங் சர்வீஸஸ்

ஹோம்லி டேஸ்ட் | பணிவுடன் பணிவிடை

- திருமணம் மற்றும் அனைத்து விசேஷங்களுக்கும் A to Z
- **கோலம் முதல் கட்டுசாதம்** வரை

அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் செய்து தருகிறோம்.



சென்னை மற்றும் தென் இந்தியா முழுவதும்

***Our Service for Marriage is Speciality***

No. 12, New 25, Velunaicken Street, West Mambalam, Chennai - 33.

போன்: 2474 6111, 2474 2721. செல்: 98400 68088

# SHARADHA STORES

SINCE 1974

பண்டிகை கால பட்சணங்களுக்கு ஒரு பாரம்பரிய நிறுவனம்

51, Aryagowder Road, **WEST MAMBALAM** - ✆ 2489 3223
27, Subbah Reddy Street, **WEST MAMBALAM** - ✆ 2471 0109
30, 4th Main Road, **NANGANALLUR** - ✆ 2224 5191

- Fresh Butter • Pure Ghee
- Cow Ghee • Pooja Items
- Sharadha Appalam

பிரதோஷ விழா வழிபாடு - இலவச புத்தகம் நேரில் பெற்று கொள்ளலாம்

சீர் பட்சணங்கள் ஆர்டர் எடுக்கபடும்.

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே! - *பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032*

◆ Iyer, Brahacharanam, sankrithi, Moolam, 175 cm, 28 yrs, Dip.in Plastics Engineering & (M.A), MNC Engineer, Sriperumbudur, 3 lac p.a. Subsect no bar, knowledge of Carnatic Music, preference. Contact: Sivarama Krishnan, 044-27264181. Box No. 15864

◆ Iyer boy, 43 years, Bachelor, Haritha, Rohini, Very fair smart young looking Sales Manager, Six lakhs annum, Own Flat, Car seeks good looking Graduate girl. Simple marriage. No demands. Apply Box No. 15865

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், ரோகிணி, B.Com, Tally, 1977, 165 cm, குவைத்தில் வேலை, 40,000/- மாத வருமானம், தகுந்தார் போல் பெண் தேவை. தொடர்பு: 22483251, 9790856651. பெட்டி எண். 15866

**◆ Iyer, Brahacharanam, Kaundinyam, Mrugaseerisham, Rishaba Rasi, 27.4.1982, 6', B.E, MBA, Rs 10 lacs p.a, working MNC Bank, Mumbai, seeks Graduate, Homely, employed girl of height 5'4" and above. Phone: 9003023343. Box No. 15867**

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூசம், 27 ஜூலை 76, 5'10", B.Com/GNIIT, தனியார், ரூ.15,000/-, மாத/இதர வருமானம் உட்பட, சொந்த ப்ளாட், சென்னை, எளிய, குடும்பப்பாங்கான, 10வது/+2/பட்டதாரி, படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. தொடர்புக்கு 24714515/24613350. பெட்டி எண் 15868

◆◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம கோத்ரம், உத்திரட்டாதி, 11.12.1975, 5.6' B.A, DME, தனியார் கம்பெனி, மேனேஜர், மாத வருமானம் ரூ.25,000/- சென்னையில் பணிபுரியும் பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன்: 04322-232312, 044-24747068. பெட்டி எண். 15869

◆◆ Wanted Non-Athreya, Bride for Anusham boy, aged 36 years, BBA, working for Multinational Company, Salary around 5 lakh per annum. Subsect no bar. No expectations. Phone: 22238207. Box No. 15870

◆◆ Iyer, Ashtasahasram, Haritham, Pooram-4, 29/6', B.Sc, (M.C.A), employed at Chennai Annual Income, Rs. 4,20,000 seeks suitable bride. Subsect no bar. Contact 044-

22476276/9894543801. mailme baluraman@hotmail.com/ ssmatimony B155518/80. Box No. 15871

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Swathi, 27/174 M.Tech employed in Pharmaceutical field in US: seeks a goodlooking & well educated Iyer girl from decent family. Subsect no bar. www.ssmatri.com ID 52410. Contact 04427-934971/09444476694. alambadikira@gmail.com Box No. 15872

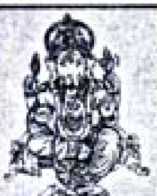
◆ Alliance invited for Iyer, Vadamal, Kousikam, Uthiram-1st, 32, B.E, employed, well-settled, clean habits, Innocent legal Divorcee, brief-wedded life, without issues from home loving Graduate girl. Subsect acceptable. Box No. 15873

◆ ஐயர், வடமாள், கண்வம், பூசம் (2). April 77', 5'7", MCA, Very fair, MNC, Chennai, தகுந்த மணமகள் தேவை. TM.M525241. Contact Cell 978701- 2678/9790960628. பெட்டி எண். 15874

◆ Suitable bride is required from any Brahmin Community with the knowledge of Tamil for Iyer, Bachlor, Ashtasahasram, Naithrupa kasyapam, Ayilyam-3, looks younger Sep 1969, 174 cm, 25,000+, MBA, MLM well employed in Chennai. Contact Lakshmanan. (044) 64576591. Box No. 15875


உ
ஸ்ரீ ஐயனார் துணை
ஸ்ரீ பாதாள விக்னேஷ்வரர் துணை
ஸ்ரீ சீதலாதேவி அம்மன் துணை

கைராசி! நம்பிக்கை!! நாணயம்!!!



அட்ஷயா கேட்ரிங் சர்வீஸ்

AKSHAYA CATERING SERVICE



உபநயனம், திருமணம், சீமந்தம், கிரஹப்பிரவேசம் போன்ற எல்லா விசேஷங்களுக்கும் சமையலும், சீர்வகை பக்ஷணங்களும் உயர்தரமாக முழுப் பொறுப்பேற்று தயார் செய்து உங்கள் இல்லத்திற்கே வந்து சர்வீஸ் செய்து தருகிறோம்.

உரிமை: 'அறுசுவை களஞ்சியம்' R. நாகராஜன்

தரம் ஒன்றே எங்களது தாரக மந்திரம்
உண்மையான உழைப்பே உயர்வை தரும்.

2/1565, Mahalakshmi Nagar, 6th Street, Madipakkam, Chennai - 600 091.
Phone: 93815 27182 Cell : 98414 51640, 98417 99473, 93818 86011

◆ Iyer, Vadama, Haritham, Pooratathi, 1976/173/11 lakhs per year, Financial Professional, MNC Chennai, innocent legal divorcee, issueless, clean habits, flexible seeks suitable educated homely bride, No demands. Subsect no bar. Contact 044-24963474, 90030-15108, send BHP to Box No. 15876

◆◆ Iyer, Srivatsa Gothram, Ashtasahasram, Rohini, 26.10.1980, 165 cm, MBA, MSc (IT), Rs. 25,000/- p.m Bank Job, Diabetic (But Sugar under control), seeks suitable homely girl. Subsects no bar. Ph: 9443819755/9943972466. Box No. 15877

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Aswini 2th Padam, 34, 5'11", fair, Asst.Manager, Accenture MNC, Chennai, Rs.6.5 lacs p.a seeks good looking, home loving, employed Graduate Iyer girl. Subsect no bar. Ph: 044/26544667. Box No. 15878

◆ Iyer, Vadama, Koundinyam, Kettai, Nov.78, MCA, 6'2", employed in Chennai, good salary, seeks alliance from good looking tall Iyer girls. Horoscope must. Contact 94443-82112, 9445433451. Box No. 15879

◆ Palakkad Tamil Iyer, Brahacharanam, Kaundinyam, Pooradam, 15.02.1977, 5'7", Wheatish, clean habits, B.Com, MBA, Senior Sales Executive, MNC, Chennai, 4.26 LPA, TM-M1169502, seeks good-looking, employed/ unemployed bride above 150 cms, 26-31 years. Subsect no bar. Ph: 044-26371689. e.mail:nvpraman@yahoo.co.in Box No. 15880

◆ Palakkad Tamil Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Karthikai (2), 5'9" fair, clean habits, B.Com, MBA (Correspondence), Technical Service Engineer, MRF, Bangalore, 3 LPA, seeks good-looking, employed/ unemployed bride, 24-28 years. Subsect no bar. Ph: 0836-2335106. E.mail:ganu.narayanan@gmail.com Box No. 15881

◆◆ தமிழ் ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், நவம்பர் 77/5'5", BE (Mech), MBA, மாநிறம், வெளிநாட்டில் இன்ஸ்பெக்ஷன் இஞ்சினியர், நல்ல சம்பளம், சென்னையில் சொந்த வீடு, நல்ல குணம், பட்டப்படிப்பு அல்லது டிப்ளமா படித்த பெண் தேவை, உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சணையோ எதிர்பார்ப்புகளோ இல்லை. வசதி குறைவானவர்களும் அணுகலாம். Ct. 044 43564730. பெட்டி எண். 15882

◆ Bharatvajam, Iyer, Vadamal, Hastham (3rd Padham), 1980/5'11", fair, B.E, M.S(Bits Pilani), C.T.S, Senior Associate seeks good looking qualified with good family back ground. Ph: 044-28140392/ 9840218833. Box No. 15883

◆ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Avittam, 4.8.1974, B.Com, C.A inter appeared Manager, TCS, Bombay, Rs.50,000/-+, Flat, Shop, Car Bike, in Delhi, (No mother, only sister), seeks poor girl immedietly. Box No. 15884

◆ Iyer, Ashtasahasram, Haritha Gothram, Swathi, 1969, 5'7", fair, clean habits, B.Com + Computer diploma, Private sector Delhi, Own flat, seeks Graduate employed girl. Sub-sect no bar. Ph: (011)28549313. Box No. 15885

◆ Iyer, Vadamal, Moudgalyam, Pooram, 5'6", 18.10.1968, 2.30 p.m, B.Com, employed in Pvt.Co., Chennai seeks suitable girl. Horoscope matching Optional. Ph: +919880135136. Box No. 15886

◆ Iyer, Vadamal, Moudgalyam, Rohini, 8.5.1978, 9.45PM, 5'9", B.Com, Executive - Admn at Yahoo Software, Bangalore seeks suitable girl. Ph:+91 9880135136. Box No. 15887

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Swathi, 33, 170, CA, Asst Manager, MNC, Chennai, 8.3 Lacs PA seeks employed/unemployed, good looking girl. Subsect OK. Phone: 044-24850025. Email: karthik_k@sifycorp.com Box No. 15888

◆◆ Iyer, Vadama, Moudgalyam, Moolam, 34/170, Project Manager, MNC, Chennai 11 Lakhs, P.A, seeks a suitable girl. Subsect no bar.



## திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/-
அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-
வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.
வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" x 1") வெளியிட ரூ. 800/-
இத்துடன், www.mangayarmalaronline.com என்கிற மங்கையர் மலரின் இணையதளத்திலும் சேர்த்து விளம்பரம் வெளியிட, கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

Contact: PH:044-26184449/ Box No. 15889

◆ Vadagalai, Athreyam, Pooram, 37 yrs, 172 cm, M.Com, MBA (Final), Executive-Accounts any brahmin Graduate bride employed/ unemployed. Financial status no bar. Box No. 15890

◆ Vadamal, Naithrupa Kasyappam, Pooradam 36, 5.11", clean habits, Sai Devotee, PG Power Electronics, Asst.Manager Reliance Retails, Bangalore, 25,000/- P.M, seeks girl from respectable family, Widows without issues can also apply. Subsect no bar. 080-26689099/ 09916705135. Box No. 15891

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், 52 yrs, Deputy General Manager, Public Limited Company, Rs.60,000 per month, திருமணம் ஆகாதவருக்கு 10 அல்லது +2 படித்த வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண். 15892

◆ Telugu, Brahmin, Velanadu, Srivatsa, Moolam 36, 5'11", Deputy Vice President in leading Bank, Salary One lakh p.m, seeks Graduate girl. Age 29-32. Subsect no bar. Contact 044-24641898. Box No. 15893

◆ Vadamal, Haritha, Avittam (2), October 1981, 183, B.Com, MBA, Sales Manager, MNC, Chennai 6.5 LPA, seeks suitable bride. Sub-sects no bar. 09444402497 bhanu_r1955 @yahoo.co.in Box No. 15894

◆ Smartha, Kannada, Gowthama, Pooradam, 27/5.8, Good looking, BE, M/S Daimler Hero, Chennai (Germen Coy), 8.00 Lacs P.A, seeks Graduate, Homely fair girl. Madwa, Vadamal acceptable. 9894230556. Box No. 15895

**◆ Iyer, Vathimal, Koundinyam, Uthirattathi, 1983, 5.8', B.E., Handsome, WIPRO/Chennai, 6 lacs/pa seeks good looking, educated girl from respectable family. Subsect no bar. Contact: 04144-230521, 9600166433. Box No. 15896**

◆ Iyer, Vadamal, Viswamithra, Hastham, 30/DAE, 160 cm, Chevvai Jadhagam, Own Business in Thirupur, 30,000/- p.m, fair, clean habits, seeks homely good looking girls. Subsect

acceptable. Contact: 044-22237715, 9444577210, 9952363530. Box No. 15897

◆ B.A, 30, ரெட்டி, போகநாட்டி, வேளங்கிரி கோத்தரம், உத்திராடம், 4-ம் பாதம், அரிசி மொத்த வியாபாரம், சென்னை சார்ந்த மணமகனுக்கு, இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. 044-22452510. பெட்டி எண். 15898

◆ Wanted Bride, educated, fair, mediumbuilt, goodlooking, for Krishnan Narayanan; Haritham, Revathi, Ashtasagaram, 31/5'8", fair, very handsome, Technically well qualified, MNC, Bangalore, Network Engineer, Attractive Salary, well settled. 09448993099, 080-25702847. Box No. 15899

◆ Vadamal, Srivatsam Poosam (4), Oct 80/180/25,000 p.m, Team leader, Ford Service Centre, Coimbatore, Family having, Own house in Chennai seeks Iyer bride. Ramanathan, 9710925353, 9841353531 - (or Panchapakesan 9840330531) www.ssmatri.com ID55270. Box No. 15900

◆ Vadamal, Haritham, Sadhayam, April 81/169/60,000/- p.m, B.Com, Doing MBA, Leading LIC Wealth Manager, Chennai, owning flat and car, clean habits, Healthy, Smart, Pleasant, Dynamic seeks Iyer Bride - 044-24795454, 9841084949 (or Panchapakesan 9840330531) www.ssmatri.com ID 54744. Box No. 15901

◆ Brahacharanam, Koundinyam,




ஸ்ரீ சுவாமி நாத சுவாமி சஹாயம்

ॐ

இந்தியாவின் சிறப்புமிக்க முன்னணி ஸ்தாபனம்

SGS

Sri Gomathi Sankar Catering Service

ஸ்ரீ கோமதி சங்கர் கேட்டரிங் சர்வீஸ்

Master Cook Catering Contractors



சமையல் சக்கரவர்த்தி

மாம்பலம் G. சங்கர் ஐயர்

பாரதம் முழுவதும்

15/6, Nayakkamar Street, Near Postal Colony, West Mambalam, Chennai - 600 033.

Ph: 2371 2318 Cell: 98411 13559, 93810 53924, 2483 2334 (R)

Ayilyam (4), Jan 83/180/50,000 p.m, BE, (Computer Science), MNC, Chennai seeks Professional Iyer bride - Subramanian (044-43036685) (or Panchapakesan 9840330531) www.ssmatri.com ID 54956. Box No. 15902

◆ Iyer, Brahacharnam, Sankruthi,Thiruvonam,31/170, B.Com, M.B.A, Ford Chennai, 38,000/- pm, Own Flat, fair clean habits seeks Graduate girl. 044-24730491/ 98847-34525. Ref.ssmatri.com ID52504/77. Box No. 15903

◆ Iyer, Vadama, Thiruvonam, Bharadwaja, BE (Civil), Hyderabad, 5'7", 30, 40,000/- p.m, seeks smart girl. Ph: 0884-2363647/09440294747. Box No. 15904

◆ Iyer,Vadama,Revathi,Kousiga,BE (Technical Engineer),Dubai,5'8",31, 15 lacs p.a., seeks smart girl. Ph: 9840278588/9444192231. Box No. 15905

◆ Kettai, May 1960, Vadamal, Kousika, Legal Divorcee, Well settled,Chennai,well educated,Rs.2 lakhs/p.m,5'11",seeks suitable bride. Subsect no bar. Simple marriage, Divorcee, widows excuse. Contact S.Nagarajan, 044-26182136, 9444609947. Box No. 15906

◆ R.Prasanna, MCA, MBA, Iyer, Vadamal, Swathi-1, Srivastha Gothram, 26 yrs, 180 cm, Software Professional in a reputed MNC, Rs.38,000/- p.m, (Chennai) seeks suitable brahmin Iyer girl. Ph: 044-22462477, 9894884019. Box No. 15907

◆ Iyengar, Vadagalai, Srivatsam, Sadayam, April 1971/5'11", Graduate, employed in Accenture, Bangalore, Rs.24,000/- p.m, seeks graduate employed Brahmin girl. Contact: 044-22425077/ Cell: 9445180651. Box No. 15908

◆◆ Tamil Brahmin Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Hastham June 1971, 165 cms, Young handsome IT Manager Accenture, MNC, Bangalore, 12 lakhs, annum, Owns car, deluxe apartments seeks middle class Graduate Brahmin spinster employed/ unemployed. Subsect acceptable. No demands-widows, Divorcees, Intercaste excuse. Contact with horoscope, Bio Data, family details. Box No. 15909

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், ஹஸ்தம், 18.08.77, 5'8", சிவந்த நிறம், CTS ல் சாப்ட்வேர் என்ஜினியர், ரூபாய் 75,000/- மாத வருமானம், பிரசவத்தில் மனைவியை இழந்தவருக்கு (குழந்தை இல்லை). பெண் தேவை. திருமணம் ஆகாத, வசதி குறைந்த, படித்த பெண்ணை எதிர்பார்க்கிறோம். எளிய திருமணம். உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 0452-2660976/9789985695 பெட்டி எண். 15910

◆ மாத்வா, கன்னடம், பளகநாடு, வசிஷ்ட கோத்திரம், புனர்பூசம், B.Com,

43, Chief Advisor, LIC, மாத வருமானம் ரூ.20,000/- உள்ள வரனுக்கு தகுந்த ஓரளவு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். போன்: 0431-2444688 செல்: 9443548836. பெட்டி எண்: 15911

◆ Iyer, Brahacharanam, Veethahavya, 1959, 5'4", Swathi, employed A.P.Govt; 1961,5'3", Pushya, Bank Officer, (email: ID.bm.com M.1435025). Require brides unemployed/employed. Age below 40 yrs. Subsect acceptable. Divorcees/Widows excuse: 09440905257. Box No. 15912

◆ Tamil Iyer, Vadama Srivatsa, Poosam, 24.4.69, 168 cm, fair, SSLC/ ITI, Railways Rs.17,000/- seeks suitable match. Subsect no bar. S.S.Raman, 03222-252507. Box No. 15913

◆ குருக்கள், அகஸ்திய கோத்திரம், புனர்பூசம்-1, 08.09.1977, 165 செ.மீ, weight 55 kg, M.Sc, M.Phil, M.Ed, M.Phil, Pvt College Lecturer, Rs.14,000/-, P.G, பட்டதாரி பெண் தேவை. போன்: 04171-225174. செல்: 9940976631, 9442806308. பெட்டி எண். 15915

◆ Vadakalai, Swathi, Koundinyam, 41 yrs, B.Com, Working As a Marketing Coordinator in a Pharmaceutical Company, 12,000 p.m, seeks bride above 28 years. Tenkalai accepted. Contact 24719327/9444427193. Box No. 15916


திருமணம் மற்றும்

அனைத்து சுப காரியங்களுக்கும்

ஹோமங்கள், பூஜைகள், சிறந்த முறையில்

நடத்திக் கொடுக்கப்படும்.



விபரங்களுக்கு:

ஆதம்பாக்கம் S. மணிகண்டன் சாஸ்திரிகள்

S/o. தூத்துக்குடி (லேட்) அம்பிவாத்தியார்

போன்: 2253 1598 | செல்: 98403 88087

◆ Iyer, Vadamal, Avittam, 30 yrs, Mouthgalya Gothram, SSLC, employed in Singapore (Rs.50,000 p.m), seeks suitable girl. Subsect no bar. K. Meenatchi, No.28 Annavasal St, Mannargudi, Thiruvarur Dt, 614001, Mob: 9486319850, 9444980365

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருபகாசியப கோத்ரம், ரோஹிணி 42, B.Com, PGDCA, Accounts Officer, TVS Finance, Chennai, நல்ல குணமும், தெய்வ பக்தியும் உள்ளவருக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பெண் பட்டதாரியாக இருந்தால் நல்லது. R. Hari Hara Krishnan, 26 (B-3), Shiva Flats, Sakthi Vinayagar Koil St, Vinayagapuram, Ambattur, Chennai - 53. Phone: 26582008.

◆◆ Vadamal, Sankruthi, Thiruvonam, July 80, 170 cms, B.E., 6 LPA, seeks qualified Chennai employed bride. T.R. Ramachandran, C76, Thiruvengada Nagar, Ambathur, Chennai 600053, renganathan_tr@yahoo.com

◆ திருநெல்வேலி, சைவ பிள்ளை, கேட்டை, 27/154 செ.மீ, எம்.இ. லெக்சரர், இன்ஜினியரிங் காலேஜ், ரூ.15,000/- மாதம், இன்ஜினியரிங் படித்த, வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண். போன்: 0452-2641339, பி.வீரபாகு, அட்வகேட், 44, மீனாட்சி நகர், தபால் தந்தி நகர், மதுரை - 17.

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Avittam, Makaram, 14.05.74, BE (CSE), 170 cm, Salary 5.00 lacs/ annum at BNG, Wheatish seeks suitable employed/unemployed girl. B.L. Narayanan, House No. 719, Sector: 19 Faridabad - 121002. Ph: 09718306801 - TM Id - M677853.

◆ ஐயர், வடமாள் கௌசிகம், புனர்பூசம், 29, 178 செ.மீ, BE, 76,000, SWE (வெளிநாடு) வரனுக்கு. B.Com/ MBA/MCA முடித்துவிட்டு. வேலையிலுள்ள/வேலையில்லாத. மணப்பெண், ஜாதகம் வேண்டப்படுகிறது. முரளி கிருஷ்ணன், 105, T.N.H.B, அண்ணா நகர், கடலூர்-1. 04142 - 292303, 96001 - 67720

◆ Iyer, Vathima, Haritham, Pooradam, 26.7.1980, 5'6", N. Nagarajan, MBA, Assistant V.P. Reputed Company Mumbai, Rs. One lakh per month, seeks suitable Graduate, Bride, Subsect no bar: - R.Santhanam, Plot 6.B, A2, Manimekalai Street, East Tambaram- Chennai 59, 9841615334

◆◆ Iyer, Ashtasahasram, Kousikam, Uthiram, September 1980, 6'3", fair, B.E., employed Dubai, Suddha Jadhagam seeks professionally qualified bride. Contact 09894252146, R. Jayaraman, D4 Kailash Apartments, No.2, Odai Street, Chromepet, Chennai 600044.

◆◆ Iyer, Vadamal, Kowsigam, Sadhyam, Jan 1981, B.E (EEE), Fair, 5.11', Sai Sankara ID:54858/81, Contact R.Venkataraman, Old No.4, N.No.7, Second Steet, Parthasarathy Nagar, Adambakkam, Chennai - 600 088.

◆ Wanted Bride Upto 40 years for Tamil Iyer Vadamal, Naidruvakasyapa, Ashwini 1967, 170 cm, B.Sc (Electronics), MBA, employed Mumbai, Matching, Horoscopes Optional. Contact: Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee Pune 411020, Phone: 02025818702, 9890001857, Vishniyer@rediffmail.com

◆ வடகலை, ஐயங்கார், கௌசிகம், புனர்வஸு, 1962, 5'9", சொந்த குடியிருப்பு, தனியார் துறை, கட்டிட மேற்பார்வையாளர், 10,000/-, மனைவியை இழந்தவர், குழந்தைகள் இல்லை. நல்ல தோற்றம், குழந்தை இல்லாத விதவை, விவாகரத்தானவர் சம்மதம். எந்தவித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. போன்: 22235168. எஸ்.ஜி. கிருஷ்ணஸ்வாமி, 26, காந்தி தெரு, சிட்லபாக்கம், சென்னை 600064

◆ Iyer, Astasahasram, Khasiba, Anusham, 38, 5.7', 25,000/- p.m, M.A. (Economics), working as LIC, Consultant, seeks family girl. R.Nagarajan, A2, Rohini Apartments, 124, Moovarasan Pet Main Road, Madipakkam, Chennai - 600 091. Ph: 43579197

◆ தெலுங்கு பிராமின், ஸ்ரீவத்ஸ பூரட்டாதி, 34, 165 செ.மீ, MCA, Project Manager in MNC, தகுந்த மணப்பெண் தேவை. V.Balasubramanian, 248/1, HIG Flats, Pioneer Colony, Annanagar West (Extension), Chennai - 600101, Ph: 26571080, Cell: 9840174799

◆ Seeks suitable girl for Iyer, Vadamal, Koundinya, Pooram, DEEE, March'79, 5'6", Lead Infrastructure Engr.MNC, Chennai, Rs.35K+pm. Contact: Mr.R.Narayanan, New No.21, Thiruvenkatam Street, West Mambalam, Chennai - 33, Ph: 23713249, 9840279306

◆ தெலுங்கு பிராமின், முலகநாடு, உத்திராடம் (மகரம்), கார்கேயஸ, 1972, M.Sc., B.Ed, M.Phil, 20,000/- p.m, நிரந்தர அரசு ஆசிரியர் பணியிலுள்ள வருக்கு degree (அ) +2 படித்த பெண் தேவை: C.V. ரமேஷ், 10, பழைய சென்னை சாலை, திருத்தணி - 631209. போன்: (044)27886843/9944726659

◆ வடகலை, ஐயங்கார், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், 1966, மாத வருமானம், 15,000/-+, (Junior College Lecturer)க்கு, தகுந்த படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். R. ஆராமுதன், 50, வைஷ்ணவி லே அவுட், வித்யாரண்யபுரா, பெங்களூரு - 97, செல்: 9986310341

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருவகாச்யபம், பூரம், 35, 170 செ.மீ, B.B.A, தனியார், ரூ.20,000/- மாத வருமானம் உள்ள வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. S. கிருஷ்ணமூர்த்தி, Block A, F1, பாக்யலெக்ஷ்மி அபார்ட்மெண்ட், ராகவேந்திரபுரம் 2வது தெரு, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 620006. போன்: 0431-2432378, 9842671687

**ஜுலை 2009 மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள்**
**எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய**
**கடைசித் தேதி : 5.06.2009**

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், அனுஷம், 04.08.1976, 178 செ.மீ, B.Com, (CA), Partnership Business Rs.35,000/- p.m, சொந்த வீடு, நல்ல குணமுள்ள தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன்: 0422-2450168. R. ராமகிருஷ்ணன், 11-A, விஸ்வேஸ்வர ஐய்யா, 2-வது தெரு, கே.கே.புதூர், கோயம்புத்தூர் 641038.

◆ Vadamal, Haritham, Ayilyam, July 78/170/B.Tech (I.I.T), M.S. Sandiago USA HIB, family having own house in Chennai seeks Vadamal/ Brahacharanam, Professional bride. Janakiraman, AP.1342, New 45, 33rd street, 7th sector, K.K.Nagar, Chennai - 600078, Ph: 044-42066476, 9840674296 Or Panchapakesan 9840330531.www.ssmatri.com ID 55521

## மணமகன் தேவை

◆ Iyer, Ashtasahasram, Porstya Gothram, Sadhayam, 25, 5'6", Wheat Complexion, B.Com, employed at Pune seeks alliance from suitable groom below 28/30 years. (Only Sevvai Dosham) groom need to contact Ph No. 0657 - 2302048 or Cell No.09934399744 or e.mail: meena_99744@yahoo.co.in Box No. 20350

◆ Iyer, Brahacharanam, Sadamarshanam, Thiruvadirai, 1972, 5'1", CA, employed seeks alliance from professionally qualified well employed with clean habits. Box No. 20351

◆ Iyer, Kaundinya, Vadamal, 31, BE, employed girl, 5'7", marriage annulled within a week unconsummated. Preference professionally qualified boy. Contact 022-25231178, 0-9920105530. Box No. 20352

◆ **Wanted Iyer boy, well qualified or equilant to M.Com, working in Mumbai, Bangalore or Pune with age diff. of one to two years for Iyer, Vadamal, Koushikam, Aayilyam, Ist Padam, 25th Nov 75, 5'2", M.Com, NIIT 2 yrs, Consultant in MNC Mumbai. Box No. 20353**

◆ இந்து நாடார், சித்திரை நட்சத்திரம், கன்னி ராசி, வயது 29, உயரம் 5.2", பி.ஏ படித்துக் கொண்டிருக்கும், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்குத் தகுந்த, படித்த பணியில் உள்ள/ பிசினஸ் செய்யும் இந்து நாடார் மணமகன் தேவை. போன்: 24463097, 9884884085. பெட்டி எண் 20354

◆ ஐயங்கார், தென்கலை, வயது 25, 5'5", கௌண்டின்ய கோத்திரம், கிருத்திகை 4-ம் பாதம், 7.7.1983, M.Sc., Micro Biology Tutor, சம்பளம் ரூ.15,000/- 26-30 வயதிலுள்ள, தகுந்த வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஐயர், உட்பிரிவு சம்மதம், செல்: 9444940591. பெட்டி எண். 20355

தபால் மூலம் விளம்பரம் அனுப்பும் விளம்பரதாரர்கள், தங்கள் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண் மற்றும் விளம்பர வாசகங்களை தெளிவாகப் புரியும்படி எழுதி, அதன் கீழ் கையொப்பமிட்டு அனுப்பும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

◆◆ **Iyer, Brahacharanam, Athreya, Bharani - 4, 06.10.1982/ 5.5', B.Sc Graduate, Carnatic Music learnt & Sings well, seeks professionally qualified Iyer Boy. Well employed with good family background, Age difference 2-4 years. Contact: S.P.Ramachandran, Ph: 044-24934178. Box No. 20356**

◆◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Moolam - 4, 26/5'8", B.E, good looking, v.fair, employed in MNC Chennai, seeks prof qualified well employed groom. Contact: 9865578867, 90943-44252. Box No. 20357

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Viswamithra, Thiruvathirai, 1978, 5'4", B.A, PGDCA, not working seeks professionally qualified groom from South India, below 35 years. Contact (Bangalore), 9448452468. e.mail chandru105@gmail.com Box No. 20358

◆ Iyer, Vadamal, Sankruthi, Anusham, 5'3", fair, August 84, B.Sc (MCA) 2nd year, employed TCS, Bangalore seeks alliance from well placed groom with clean habits. Subsect no bar. M.1394930, On matching Horoscope. Contact 09287225028. Box No. 20359

◆ Palakkad, Tamil Iyer, Brahacharanam, Kaundinyam, Thiruvathirai, 25.8.1981, 5'4", Wheatish, M.Sc, Electronics, employable seeks professionally qualified, well employed boy, clean habits, 28-32 years, above 170 cms. Subsect no bar. TM-M1157424, Ph: 044-26371689, e.mail:nvpraman@yahoo.co.in Box No. 20360

◆◆ **Wanted Iyengar, Groom Aged 30-33 yrs, for a Vadakalai girl, Koundanya, Maham, 28, 154, 40k p.m, working nights. Parents Separated If willing please contact pv_1977@hotmail.com Box No. 20361**

◆◆ **Iyer, Vadamal, Kousikam, Makam, August 1979, Software Los Angeles USA GC, under processing seeks well-placed Iyer/Iyengar groom in USA upto 34 years. GC holders and grooms settled in California. Preferred. Contact 044-43540503, 09841579822, lalitharamajayam@yahoo.com Box No.20362**

◆◆ Tanjore Iyer, Vadamal, Kowsika, Thiruvonam 3, 25, 5'5", 85 Kgs, Fair, B.Tech, programmer Analyst, Infosys, Hyderabad seeks suitable Tamil Iyer Groom. Tamil Matrimony

◆◆ குறிமிட்ட திருமண விளம்பரங்களை
மங்கையர் மலரின் இணையதளத்திலும் காணலாம். இதனுடன் சேர்த்து
இணையதளத்திலும் வெளியிட கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/- மட்டுமே.
**Our website: www.mangayarmalaronline.com**

ID:M801060. e.mail: str1954@gmail.com Mobile: 09440801963. Box No. 20363

◆◆ Iyer, Brahacharnam, Baradwajam, 1979/165 cms, Mrigaseersham (legal divorcee with out encumbrance), B.Tech M.S, employed with MNC@ Cal-USA, under HIB Visa seeks professionally qualified groom working in US (Iyer/Iyengar/ Divorcee with out encumbrance), having clean habits, less than 35 years from respectable family, Contact 044-24723839/9840013031. e.mail: kk1947@gmail.com. Box No. 20364

◆ Brahacharanam, Koundinyam, Maham (1), June 82/156/40,000/-, M.Tech, Software Engineer, Bangalore, slim, fair & pleasing seeks well qualified Iyer Groom. Bangalore preferred. Nagarajan, 080-25269012, 9448253612, (or Panchapakesan 9840330531), web:www.ssmatri.com ID80621. Box No. 20365

◆ Vadamal, Koundinyam, Krithigai (3), July 84, 155, v.fair, BE, assisting Father's Business seeks Vadamal or Brahacharanam Professional (Min 60,000/- p.m) from well - placed family, Chennai only. Reputed own business also acceptable. 98840-33572. E.mail: niran_kesan@yahoo.com Box No. 20366

◆ Nandini Madhusudan Iyer, Vadama, Poosam, Bharadwajah, 28, 153 cms, fair, Pursuing DNB, General Medicine 2nd year, needs Doctor groom MS/MD, Vadama, upto 33 years, Indian Resident. Contact 9820589431. Box No. 20367

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூராடம்-1, 23/155 செ.மீ, எம்.எஸ்ஸி, Computer Science employed, MNC, நல்ல தோற்றம் உடைய மணமகளுக்கு உயர் கல்வி, நல்ல வேலை, தோற்றம் குணமுடைய மணமகன் தேவை. 9094057206, பெட்டி எண். 20368

**பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு பதில் அனுப்புவோர் கவனிக்க...**

* பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு வரும் கடிதங்கள், அந்தந்த பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களின் விலாசங்களுக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதம், 3 தவணைகளில் அனுப்பப்படுகிறது. அவற்றிற்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது, அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. இதில் நாங்கள் தலையிட இயலாது.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க

**மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்**

47 NP- ஜவாஸர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை - 600 032. தொலைபேசி: 4343 8888 / 4343 8866
Fax : 044 - 4343 8899 email: marketing@kalkiweekly.com

# MOUNT MARRIAGE CATERING SERVICES



மவுண்ட் பேட்டன் பிரபு மற்றும்
மக்கள் திலகம் எம்.ஜி.ஆரிடமிருந்து விருது பெற்றவர்

- மங்கள வாத்தியம், மாலை, புஷ்பம், வேண்டிய அளவு
- கோலம் போடுதல், பிரஸ் ஜூஸ், வைதீக சாமான்கள், அங்குமணி சாமான்கள் டப்பாவுடன்
- ஆரத்தி பச்சைபுடி ஏற்பாடுகள், காசியாத்திரை சாமான்கள் பட்டுபாய் பெயருடன்



- Paper roll, Disposeable Cups, Mineral Water
- தாம்பூல பை (with Printing)
- சீருடைப் பணியாளர்கள்
- Spl. Tea / Coffee / Boost / Milk, உயர்தர டிபன் வகைகள், உயர்தர சாப்பாடு வகைகள், சீர்பக்ஷணங்கள், இருவீட்டாருக்கும்

**உங்களின் உறவு எங்களின் உணவு!**

**குறைந்த பட்சம் நூறு சாப்பாடுக்கு மேல் மட்டுமே ஆர்டர் எடுக்கப்படும்!**

Contact: H.K. Mani Iyer (Mount Battan Mani) & K. Srinivasan,
5/9, Mangalam Apts. Old Tower Block Street, Nandanam, Chennai - 600 035.
Phone : 24320699 Cell : 98400 24400, Web: www.mountcaters.com


# திருமணம் கைகூட...



திருமணஞ்சேரியில் எழுந்தருளியிருக்கும் அருள்மிகு கோகிலாம்பாள் உடனுறை அருள் மிகு உத்வாகநாதரை மனதார நினைத்துக்கொண்டு, ஸ்ரீ சூரிய தேவரையும் தியானித்துக்கொண்டு, வீட்டில் உள்ள சுவாமி படங்களின் முன் குத்து விளக்கேற்றி நமஸ்கரிக்கவும். பிறகு,

'நித்ய கல்யாண நிலயோ
கல்யாணசல சேவக:
கல்யாணதாந கல்யாத் மாஸ்த்யுக்ரோ
ரிபுபயங்கர:'

என்னும் ஸ்லோகத்தை காலையும் மாலையும் 108 முறை பாராயணம் செய்து வரவும்; விரைவில் திருமணம் கைகூடும்.

*- சியாமளா ராஜகோபால்,*
*சென்னை - 64*

# திருட்டு ராமு!

எனக்கு கல்யாணமாகி, புகுந்த வீடு வந்தேன். இரண்டு நாத்தனார், இரண்டு மைத்துனர், மாமியார், மாமனார், மற்றும் மாமியாரின் அம்மா என்று பெரிய, மிகவும் கட்டுப்பாடான குடும்பம். அந்தக் காலத்தில் கல்யாணமானவர்கள் வெளியில் சேர்ந்து போகிற வழக்கம் கிடையாது.

''வீட்டிலேயே அடைஞ்சு இருக்காங்களே, போரடிக்காதா? எங்கேயாவது அழைத்துப் போயேன்'' என்று என் கணவரின் நண்பர்கள் வற்புறுத்திக் கொண்டே இருந்தனர். என் கணவர் தஞ்சாவூர் மாரியம்மன் கோயிலுக்கு அழைத்துப் போவதாக என் மாமியாரிடம் அனுமதி கேட்டு, என்னைக் கிளம்புமாறு கூறினார். நாத்தனார்களைக் கூட்டிக் கொண்டு போகவில்லையே, என்ன சொல்வார்களோ என்று மனதுக்குள் தயக்கமும் பயமும் இருந்தது.



ஒரு வழியாக அனுமதி பெற்று, இருவரும் கிளம்பி வந்தோம். என் கணவர் நேரே தியேட்டருக்கு அழைத்துப் போனார். ''என்ன இது? நாம கோயிலுக்குப் போகலையா?'' என இழுத்தேன். ''பேசாம வா'' எனக் கூறிவிட்டு ஹை க்ளாஸ் டிக்கெட் வாங்கிக் கொண்டார். உள்ளே போய் உட்கார்ந்தும் எனக்கு படபடப்பு குறையவில்லை. படத்தின் பெயர் 'திருட்டு ராமு!'

''தஞ்சாவூர் மாரியம்மன் கோயிலுக்கு பஸ் பிடித்துப் போய் தரிசனம் முடித்து திரும்பி வர மூணு நாலு மணி நேரமாவது ஆகும். அந்த நேரத்தில் சினிமா பார்த்துவிட்டுப் போகலாம். வீட்டில் சினிமா போனோம்னு சொல்லாதே!'' என்று அவர் எச்சரித்துவிட்டார்.

எனக்கு சினிமாவில் மனமே செல்லவில்லை. இடைவேளை வந்து, விளக்குகளைப் போட்டனர். பின்னால், ''டேய் திருடா... என்ன திருட்டு ராமுவா?'' என உரக்கக் குரல் கேட்டு அதிர்ந்து போய்த் திரும்பினோம்.

எங்களுக்குப் பின் சீட்டில், எங்கள் வீட்டு பின்போர்ஷனில் இருப்பவர் கிண்டலாகச் சிரித்தபடி உட்கார்ந்திருந்தார். நான் நடுங்கி விட்டேன். ''உம் என்ஜாய்டா பையா, நான் சொல்லமாட்டேன்'' என சைகை காட்டினார். பதைபதைப்புடன் வீடு வந்தோம். ஆனால், அவர் ஒருநாளும் எங்கள் வீட்டில் சொல்லவேயில்லை. இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் என் கணவரின் பெயரும் ராமு! சினிமாவின் பெயரும் 'திருட்டு ராமு!'

**- தங்கம் ராமசாமி, நியூஜெர்சி**

என்றும் உங்களுடன்

# மங்கையர் மலர்

ஜுன் 2009 இதழுடன் இணைப்பு

இன்டர்வ்யூ என்பது உங்கள் வாழ்க்கையில் திருப்புமுனை ஏற்படுத்தப் போகும் ஒரு முக்கியமான விஷயம். எனவே, அதை நீங்கள் தைரியமாகவும், தன்னம்பிக்கையுடனும் எதிர்கொள்ள வேண்டும். இந்த குட்டி புக்கில் உள்ள டிப்ஸ் அனைத்தும் உங்களுக்கு மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும். உங்கள் வெற்றிக்கு வழி வகுக்கும். ஆல் த பெஸ்ட்!



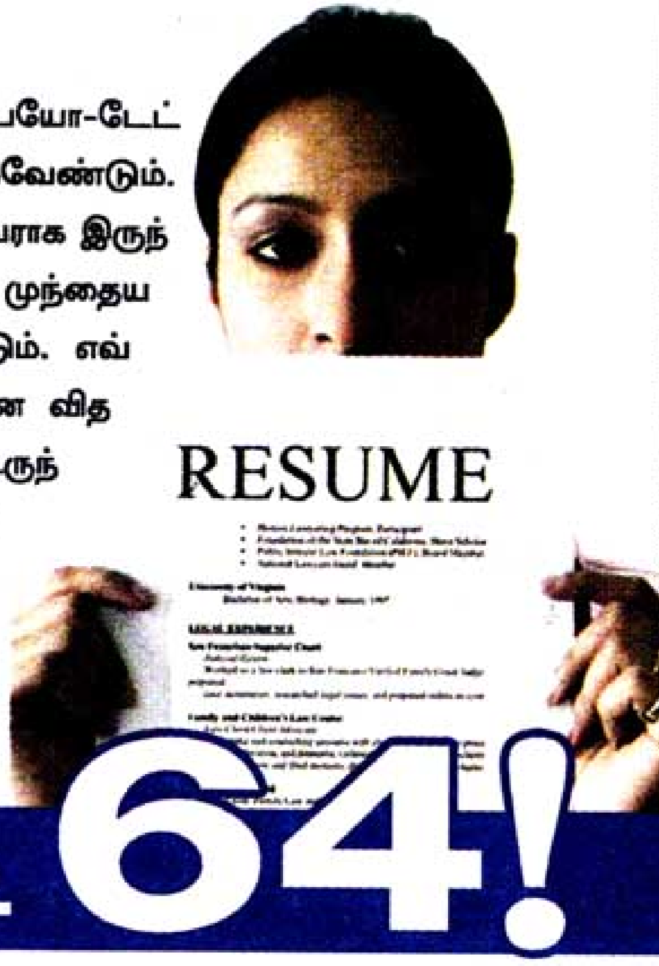

FILE COPY



**வே**லைக்கு விண்ணப்பிக்கும் போது, அந்த வேலை உங்களுக்கு ஏற்றதுதானா என்று ஆலோசித்தே விண்ணப்பியுங்கள். ஆசிரியர் பணிக்குப் படித்துவிட்டு, அக்கவுண்டன்ட் வேலைக்கு விண்ணப்பித்தால் உங்கள் மனு நிராகரிக்கப்பட்டு விடும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

உங்கள் விண்ணப்பத்துடன் அனுப்புகிற பயோ-டேட்டாவைத் தயாரிக்கும்போது கவனமாக இருக்கவேண்டும். ஏற்கெனவே வேலை பார்த்த அனுபவம் உள்ளவராக இருந்தால், கடைசியாக பார்த்த வேலை, அதற்கு முந்தைய வேலை என்று பின்னோக்கி அமைய வேண்டும். எவ்வளவு காலம் வேலை பார்த்தீர்கள், என்னென்ன விதமான பொறுப்புகளை கவனித்துக் கொண்டிருந்தீர்கள், என்பது போன்ற தகவல்களைச் சுருக்கமாக அதே சமயம் தெளிவாகக் கொடுக்க வேண்டும்.




# ஆல் த பெஸ்ட் 64!




ஜெராக்ஸ், பிரிண்ட் அவுட் எதுவாக இருந்தாலும் பயோ-டேட்டாவின் பிரதியானது, பளிச்சென்று வெள்ளை அல்லது வெளிர் சந்தன நிறத் தாளில் இருக்க வேண்டும். கூடுதலான பிரதிகளை எப்போதும் கைவசம் வைத்திருங்கள். உண்மையான தகவல்களை மட்டுமே தரவும். ரீல் விடுவது ரொம்ப ரிஸ்க்.



விண்ணப்பம் அனுப்பி வைக்கும் போது ஏற்கெனவே நகல் எடுத்து வைத்திருக்கும் கடிதத்தில் கம்பெனியின் முகவரியை மட்டும் டைப் செய்து, கையெழுத்திட்டு, அனுப்பி வையுங்கள். குறிப்பிட்ட வேலைக்கான இன்டர்வ்யூ என்றால், அந்த வேலைக்கு நீங்கள் எந்த விதத்தில் தகுதியானவர், பொருத்தமானவர் என்று எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

# ஆல் த பெஸ்ட் 64!



பல மொழிகளைத் தெரிந்து வைத்திருப்பது சிறப்பான தகுதி. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மொழிகள் தெரிந்திருந்தால் அவற்றையும் மறக்காமல் குறிப்பிடுங்கள். அனுப்பும் விண்ணப்பத்தின் நகல் பிரதியையும் உங்கள் வசம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இன்டர்வ்யூ அழைப்பு வந்ததும், அந்தக் கம்பெனியின் வரலாறு, அவர்கள் தயாரிப்பு அல்லது சேவை, சாதனைகள், சமீபத்தில் அந்நிறுவனத்தைப் பற்றி மீடியாவில் வந்த தகவல்கள் என்று எல்லாவிதமான தகவல்களையும் திரட்டுங்கள்.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!

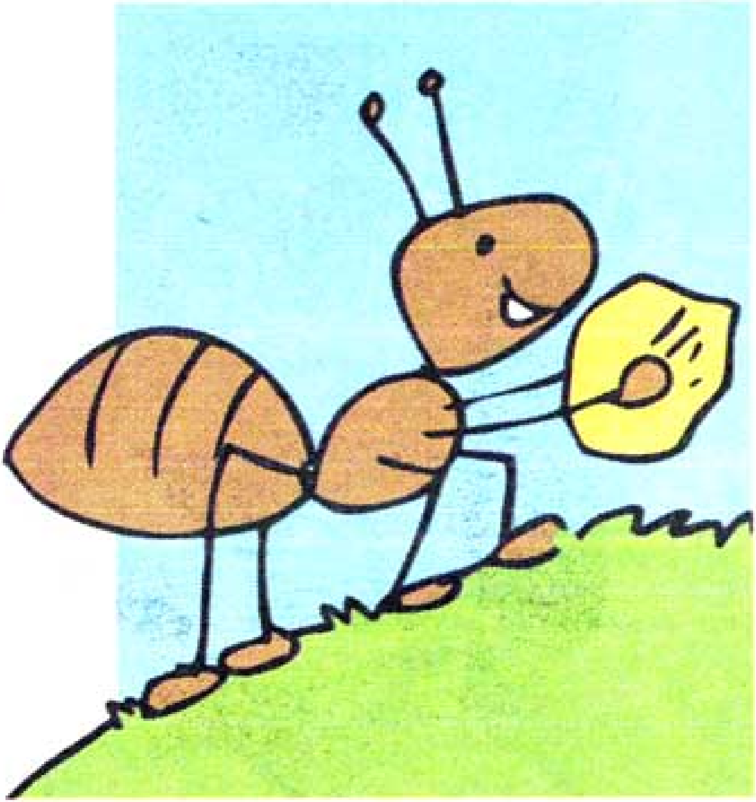


நிறுவனத்தின் தகவல்களை, எங்கே போய் தேடுவது என்ற கவலை வேண்டாம். மிஸ்டர் இன்டர்நெட் உங்களுக்குக் கை கொடுப்பார். அவற்றை முழுமையாகப் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இன்டர்வ்யூவின்போது எங்கள் கம்பெனி பற்றி உங்களுக்கு என்ன தெரியும் என்று கேட்டால் கலக்கிடலாம்ல!

வெளியூரில் இன்டர்வ்யூ என்றால், சௌகரியமாக ரயில் அல்லது பஸ் டிக்கெட்டை ரிசர்வ் செய்து விடுங்கள். டிக்கெட்டைக் காட்டி, பயணக் கட்டணத்தைப் பெற வேண்டியிருந்தால், பயணச்சீட்டு பத்திரம். உள்ளூரிலேயே இன்டர்வ்யூ என்றால், சில நாள் முன்பாகவே, அந்த இடம் எங்கே இருக்கிறது, அங்கு செல்ல வாகன வசதி எப்படி, வீட்டிலிருந்து புறப்பட்டால் போய்ச்சேர எவ்வளவு நேரமாகும், என்றெல்லாம் நன்றாகப் பார்த்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.




# ஆல் த பெஸ்ட் 64!



எறும்பு எப்போதுமே எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்தித்து, அதற்குத் தன்னை தயார்படுத்திக் கொள்ளும். இன்டர்வ்யூவுக்குப் போகிறவர்களும், எதையோ படித்துக் கொண்டுபோனால் போதாது. எதற்கும் ஓர் இலக்கு நிர்ணயித்து, அதை அடைவது எப்படி என்று திட்டமிட்டுச் செயல்பட்டால் வெற்றிக் கனியை எட்டிப் பறிக்கலாம்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

இன்டர்வ்யூவுக்கு வருபவர்களிடம் என்னென்ன திறமைகள் எதிர்பார்க்கப் படுகின்றன? எழுத்து மூலமாக மற்றும் தொடர்புத் திறமை, மற்றவர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றும் பண்பு, தலைமைப் பண்புகள், கொடுத்த வேலையைச் செம்மையாக செய்து முடிக்கும் திறன், பிரச்னைகளை அலசி, ஆராய்ந்து தீர்வு காணும் திறன், முடிவு எடுக்கும் திறமை போன்றவைதான் முக்கிய எதிர்பார்ப்புகள்.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!



இன்டர்வ்யூவில் மூன்று வகையான கேள்விகள் கேட்கப்படலாம். நீங்கள் படித்த பாடங்களிலிருந்து உங்கள் அறிவைச் சோதிக்கும் கேள்விகள்; நாட்டு நடப்பு உள்ளிட்ட உங்களுடைய பொது அறிவுத் திறனை சோதிக்கும் கேள்விகள்; உங்களுடைய இதர திறமைகளை அறிந்து கொள்வதற்கு உதவும்படியான கேள்விகள். இவற்றில் ஒரு பிரிவிலிருந்தோ, அனைத்திலும் இருந்தோ கேள்விகள் வரக்கூடும்.

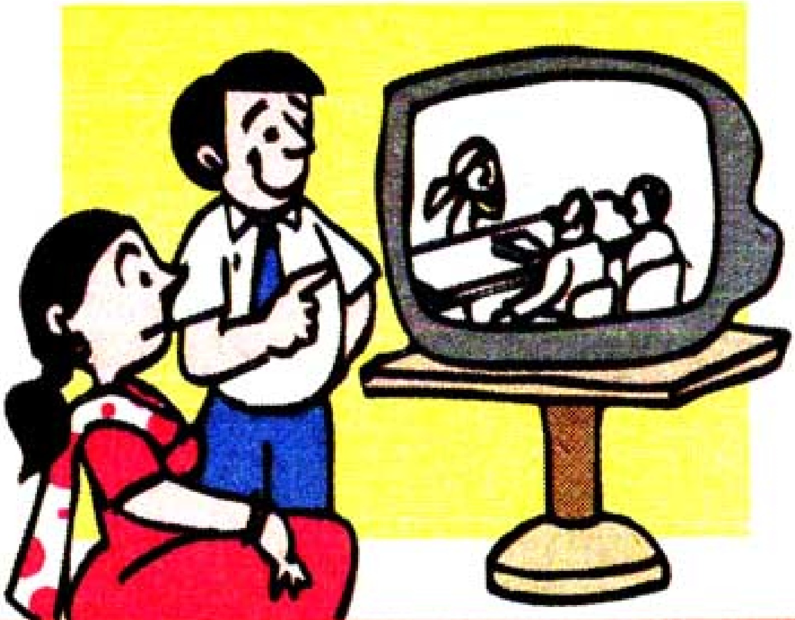
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



தினசரி செய்தித்தாள் படிப்பதை பழக்கமாக்கிக் கொண்டு, நாட்டு நடப்பை அறிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். முக்கியமான செய்திகளை, செய்திக் கட்டுரைகளைக் கத்தரித்து ஒரு ஃபைலில் சேகரித்து வைப்பதும் மிகவும் உபயோக மாக இருக்கும்.

# ஆல் த பெஸ்ட் 64!

இன்டர்வ்யூக்களுக்கு உங்களைத் தயார்படுத்துவதற்காக சில பயிற்சி மையங்கள் உள்ளன. அவற்றில் உங்களுக்கு 'மாதிரி இன்டர்வ்யூக்கள்' நடத்துவார்கள். அதை வீடியோ படம் பிடித்து உங்களுக்குப் போட்டுக் காட்டி, உங்கள் குறைபாடுகளைச் சுட்டிக்காட்டி, அவற்றை சரி செய்வது எப்படி என்றும் ஆலோசனை வழங்குவார்கள். இன்டர்வ்யூ செல்லவிருக்கும், அல்லது இன்டர்வ்யூ சென்ற அனுபவம் கொண்ட நண்பர்கள் சிலர் ஒன்று கூடி ஒவ்வொருவராக கேள்வி கேட்டும், இன்டர்வ்யூவை எதிர் கொள்ளப் பயிற்சி பெறலாம்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

இன்று ஐ.க்யூ டெஸ்ட்டுகள், பர்சனாலிட்டி டெஸ்ட்டுகள் கொண்ட இணையதளங்கள் நிறைய இருக்கின்றன. அத்தகைய டெஸ்ட்டுகளை எடுத்துக்கொண்டு, விடையளித்து உங்கள் நிலை என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்; தொடர்ந்த பயிற்சிகளின் மூலமாக உங்களை மெருகேற்றிக் கொள்ளலாம்.




# ஆல் த பெஸ்ட் 64!



எந்த ஒரு விஷயமானாலும், அதன் சாதகங்கள், பாதகங்கள் இரண்டுமே உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். உதாரணமாக, அணு ஆயத ஒப்பந்தம் என்றால் அதற்கு ஆதரவான சில வாதங்கள், எதிர் வாதங்கள் இரண்டுமே உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இவற்றில் உங்களுக்கென்று தனிப்பட்ட கருத்து எதுவாகவும் இருக்கலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

இன்டர்வ்யூவில் என்ன கேள்விகள் கேட்பார்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியாது. ஆனால், எந்தக் கேள்வி கேட்டாலும் பளிச்சென்று, பதற்றமின்றி பதிலளிக்க உங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். எனவே, கேள்விக்கணைகளை எதிர்கொள்ளத் தயாராக இருங்கள்.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!



'ஆள் பாதி ஆடை பாதி'ன்னு சொல்வர்கள். நம்மோட ஒவ்வோர் அசைவுக்கும் ஒவ்வொரு மதிப்பெண் உண்டு என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உயர்ந்த பதவிகள் இல்லாத பட்சத்தில், ஆண்கள் கோட், சூட் அணிய வேண்டிய அவசியமில்லை. பிளெய்ன் (அ) மெல்லிய கோடுகள் போட்ட சட்டை, அடர்நிற பேண்ட் அணியலாம். முழுக்கை சட்டை மதிப்பைக் கூட்டும். நீளமான தலைமுடி, கிருதா இல்லாமல் ட்ரிம் செய்துக்கொள்வது நல்லது.

பெண்கள் புடைவை (அ) சுடிதார் அணியலாம். சில வகை பணிகளுக்கு பேண்ட், சட்டை அணிந்து சென்றாலும் தவறில்லை. சிம்பிளான நகைகள் அணிந்துக் கொண்டாலே போதுமானது. 'டக் டக்' என்று அதிக சப்தம் எழுப்பும் ஹை ஹீல்ஸ் செருப்புகளைத் தவிர்க்கவும்.





ஆண்களானாலும், பெண்களானாலும், இன்டர்வ்யூவுக்குச் செல்லும்போது, காட்டமான பர்ஃப்யூம்களை அடித்துக் கொண்டு செல்லக்கூடாது. மடிப்பு கலையாத ஆடைகள் மதிப்பைக் கூட்டும். காலணிகளுக்கு பாலீஷ் போட்டு பளிச்சென்று அணிந்து செல்லுங்கள்.

சட்டைப் பையில் செண்டிமெண்டாக சாமி படம், விசிடிங் கார்டு, மணி பர்ஸ் என்று திணிக்காதீர்கள். பாக்கெட்டில் சத்தம் எழுப்பக் கூடிய சில்லறை, சாவிக் கொத்து இவற்றுக்கும் தடாதான். மொபைல் ஃபோனை இன்டர்வ்யூ முடிகிற வரை ஆஃப் செய்தோ அல்லது குறைந்த பட்சம் சைலன்ட் மோடிலோ வைத்து விடுவது உத்தமம்.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!




இன்டர்வ்யூவின்போது எல்லா ஒரிஜினல் சர்டிஃபிகேட்களையும் சரி பார்ப்பார்கள். எனவே மறக்காமல் தேவையான அனைத்து ஒரிஜினல் சர்டிஃபிகேட்களையும், அந்நிறுவனம் அனுப்பிய அழைப்பு கடிதத்தையும், எடுத்துச் செல்லுங்கள். அதே சமயம் அவற்றை நகலெடுத்து பத்திரமாக வீட்டிலும் வைத்துக் கொள்வது சேஃப்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

உங்கள் திறமையை பளிச் சென்று வெளிப்படுத்தும் விஷயங்களை மறக்காமல் எடுத்துச் செல்லுங்கள். உதாரணமாக புகைப்படக்காரர் என்றால், சில முக்கிய புகைப்படங்கள் கொண்ட ஆல்பம், பத்திரிகையாளர் என்றால் பிரசுரமான சில படைப்புகள்..! இத்யாதி..!



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!



இன்டர்வ்யூ செல்வதற்கு முந்தைய நாள் இரவு வயிற்றுக்கு பாதகம் செய்யாத உணவாகச் சாப்பிடுங்கள். போதுமான அளவு தண்ணீர் பருகுங்கள். நிம்மதியாக உறங்குங்கள்.

இன்டர்வ்யூக்குச் செல்லும்போது, உங்கள் வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சியான தருணம், சாதனைத் தருணம், பெருமையான தருணம் போன்ற நல்ல விஷயங்களை நினைவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்; சிறிது நேரம் மனதுக்கு ரம்மியமான இசையைக் கேட்டு ரசியுங்கள்.

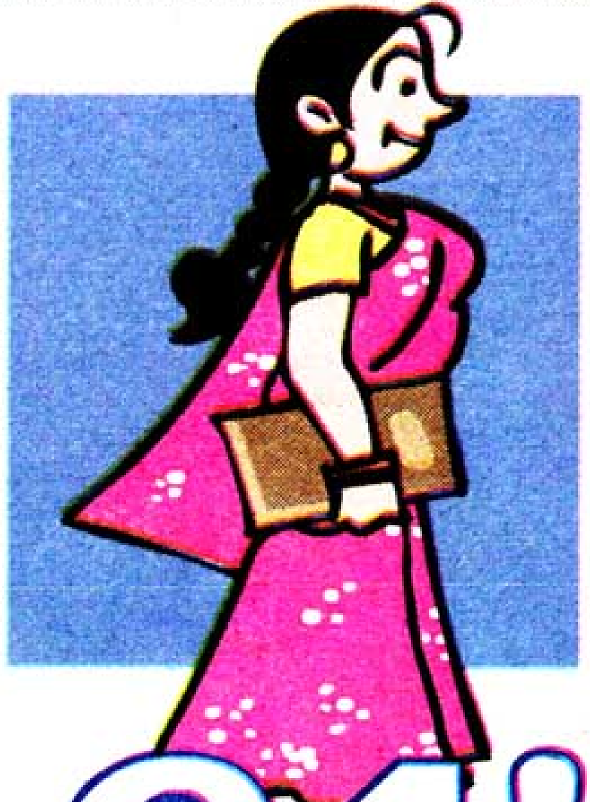
இறைவனிடம் இன்டர்வ்யூவை தைரியத்துடன் சந்திக்க போதிய ஆற்றலைத் தரும்படி பிரார்த்தனை செய்துகொள்ளுங்கள்; நம்பிக்கையுடன் புறப்படுங்கள். ''வேலை கிடைத்தால், தேங்காய் உடைக்கிறேன்' என்கிற ரீதியில் சாமியுடன் டீல் போடாதீர்கள்.



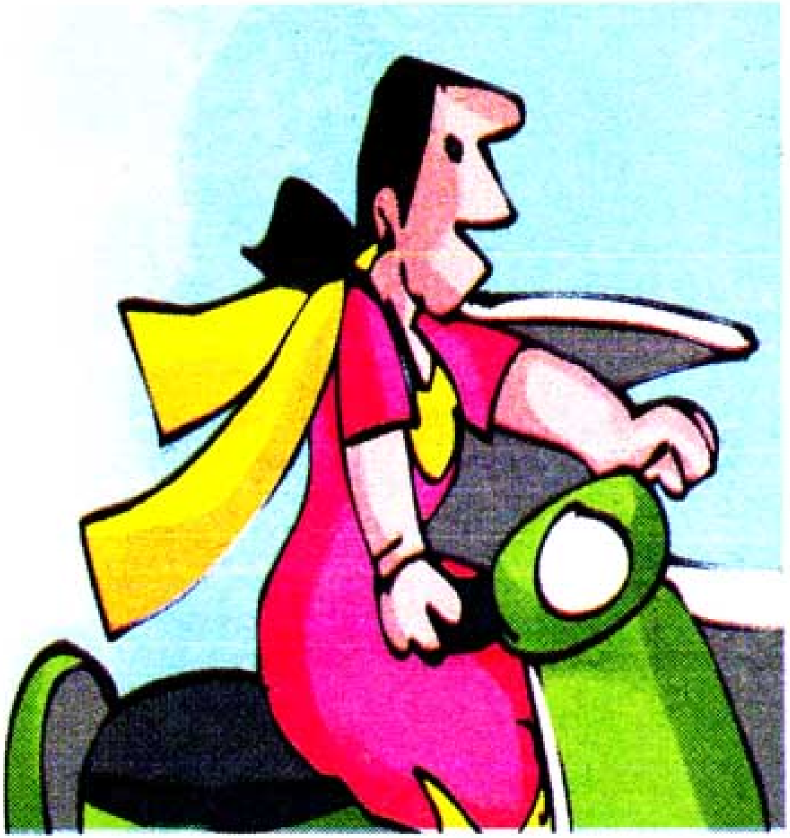


புறப்படுவதற்கு முன்பு, நன்றாக முகம் கழுவிக்கொண்டு, வாய்க்கு மௌத்வாஷ் பயன்படுத்தி கொப் பளித்துவிட்டுச் செல்லுங்கள். கைவசம் மௌத் ஃப்ரெஷ்னர் வைத்துக் கொள்வதும் நல்லது. ஆனால், இன்டர்வ்யூ அறைக்குள் சூயிங்கம் வகையறாவை மென்றுக்கொண்டே போக வேண்டாம்.

இன்டர்வ்யூவுக்கு குறித்த நேரத்தில் செல்ல வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். தாமதமாகப் போவது உங்களைப் பற்றிய தவறான அபிப்ராயத்தை ஏற்படுத்தும். குறித்த நேரத்துக்கு அரை மணி நேரம் முன்னதாகப் போனால் போதுமானது.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!

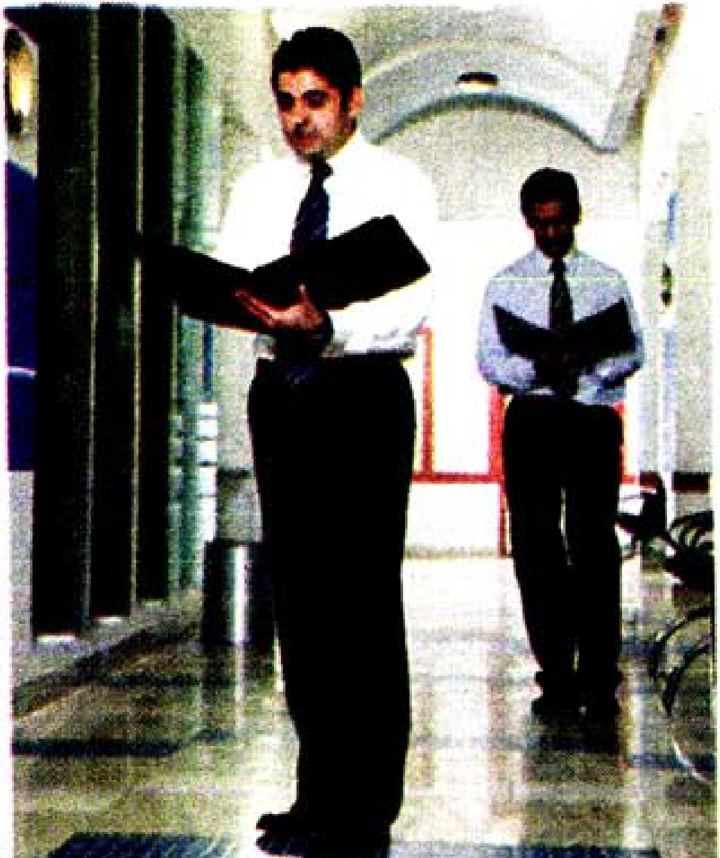


இன்டர்வ்யூவுக்குப் போகிற போதுகூட இன்னொருவரை அது நண்பர், சகோதரர், அப்பா யாராக இருந்தாலும் சரி, அழைத்துக் கொண்டு போவது உசிதமில்லை. அது உங்கள் தன்னம்பிக்கையைக் குறைவாக மதிப்பிட வழி வகுக்கும்.

இன்டர்வ்யூவுக்கு முன்பாக காத்திருக்கும் நேரத்தில் அந்த அறையில் என்னென்ன இருக்கின் றன என்று கூர்ந்து கவனியுங்கள். வித்தியாசமாக ஏதாவது இருந்தால் கவனிக்கத் தவற வேண்டாம். அந்தக் கடைசி நிமிட கவனிப்புகூட உங் களுக்கு ஏதாவது ஒரு வகையில் கைகொடுக்கக்கூடும்.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!

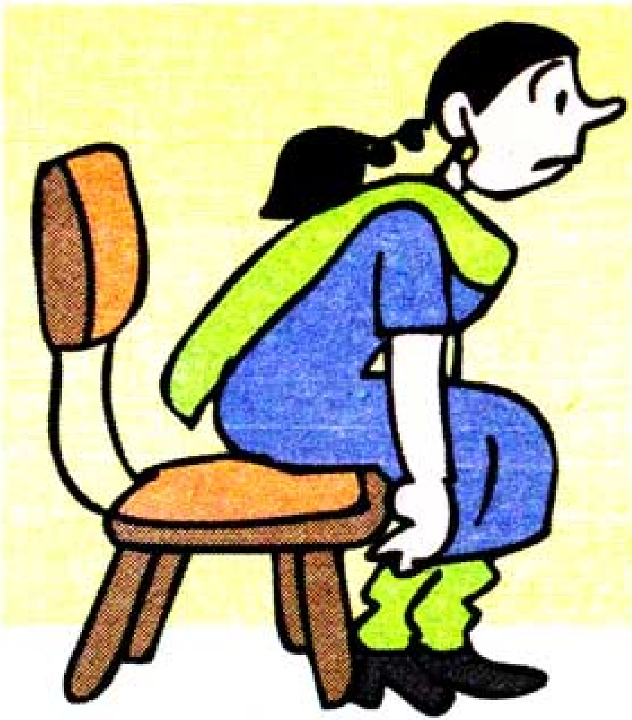


அறைக்குள் நுழையும் முன்பு, ஒழுங்காக தலை வாரப்பட்டிருக்கிறதா? பேண்ட், சட்டையில் கறை ஏதுமில்லையா? கையிலிருக்கும் ஃபோல்டரில் இன்டர்வ்யூவுக்கு அவசியமான அனைத்து டாக்குமெண்ட்ஸ்களும் இருக்கின்றனவா என்றெல்லாம் சரி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இன்டர்வ்யூ நடக்கும் அறைக்குள்ளே நுழைந்து, உங்களுக்குரிய சீட்டிற்குச் செல்லும்வரை, தடால்புடாலென்று வேகமாகவும் நடந்து செல்ல வேண்டாம்; அன்னநடை பயிலவும் வேண்டாம். இன்டர்வ்யூ போர்டு உறுப்பினர்களை அதிகம் காக்க வைக்காமல், அருகில் சென்று, வணக்கத்தைத் தெரிவித்துவிட்டு, அவர்கள் அனுமதியுடன் இருக்கையில் அமரவும்.



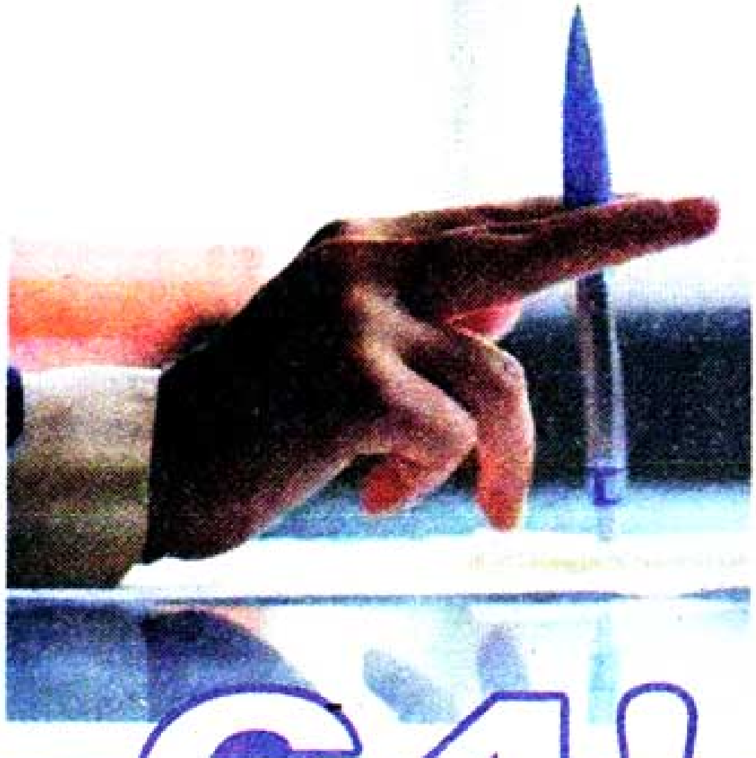
# ஆல் த பெஸ்ட் 64!



இன்டர்வ்யூவின்போது, டென்ஷனுடன் நாற்காலியின் நுனியில் உட்காராமல், கூன் போடாமல், நிமிர்ந்து, அதேசமயம் சௌகரியமாக, அமர்ந்து கொண்டு, முகத்தில் ஒரு புன்னகை மலர அமருங்கள். கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கும்போது, தலையைக் குனிந்தபடியோ, அண்ணாந்து பார்த்தபடியோ, அல்லது வேறு எங்கோ பார்த்துக் கொண்டோ பதிலளிக்காமல், கேள்வி கேட்பவரது கண்களை நேருக்கு நேர் பார்த்தபடி பேசுங்கள். பேசும்போது குரலில் தெளிவு இருக்க வேண்டும். உரக்கவும் பேசக்கூடாது; கடைசி வார்த்தைகளை விழுங்கவும் கூடாது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

இன்டர்வ்யூவின்போது காலை ஆட்டுவது; நகம் கடிப்பது; 'ம்' கொட்டுவது; உடலை இப்படியும், அப்படியுமாக அசைத்துக் கொண்டிருப்பது; கையிலிருக்கும் பேனாவை ஆட்டுவது; சுழல் நாற்காலி என்றால் நாற்காலியை அடிக்கடி அசைப்பது; காகிதத்தில் எதையாவது எழுதுவது; கிறுக்குவது; படம் வரைவது போன்றவற்றைக் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்.





இன்டர்வ்யூ செய்பவரை முதலில் முழுமையாக பேச விடுங்கள். அவர் பேசி முடித்த பிறகு உங்கள் பதிலைச் சொல்லுங்கள். கேள்வியை முடிக்கும் முன்னரே முந்திரிக்கொட்டைத் தனத்தை காட்ட வேண்டாம்.

இன்டர்வ்யூக்களில் ஏற்கெனவே (வேறு நிறுவனம்) கலந்துக்கொண்ட அனுபவம் இருந்தால், வழக்கமாகக் கேட்கப்படும் கேள்விக்கு, சற்று சலிப்புடன் பதிலளிக்காமல், புதிய உற்சாகத்துடன் பதிலளியுங்கள். நீங்கள் ஏற்கெனவே வேலை பார்த்த நிறுவனம் பற்றியோ, அங்கே இருக்கும் முக்கியஸ்தர் பற்றியோ தவறாக எதுவும் சொல்லாதீர்கள். அது உங்களைப் பற்றிய எதிர்மறை அபிப்ராயம் ஏற்பட வழி செய்து விடும்.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!



இன்டர்வ்யூவின் துவக்கத்தில் ''இந்த இடத்தைக் கண்டுபிடிப்பதில் சிரமம் இல்லையே?'' என்று கேஷுவலாகக் கேட்கப் போக, ''அட்ரஸ் கண்டுபிடிப்பதற்குள் பேஜாராகிவிட்டது; அரை மணி நேரம் அலைந்துவிட்டு, சரியான அட்ரசுக்கு வந்து சேர்ந்தேன்; இந்த இடம் எங்கே இருக்கிறதென்று யாருக்குமே தெரியவில்லை'' என்பது போன்ற நெகட்டிவான பதில்களைச் சொல்லாதீர்கள். உண்மையிலேயே பிரச்னையாக இருந்தாலும், அதை பெரிதுபடுத்தாமல் இயல்பாக பதில் சொல்லுங்கள்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கேட்கப்படும் கேள்வி உங்களுக்குச் சரியாகப் புரியவில்லை என்றால், திரு திருவென்று விழித்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. தயங்காமல், கேள்வி புரியவில்லை என்று சொல்லி, விளக்கம் பெற்று உங்களுக்குத் தெரிந்த பதிலைச் சொல்லுங்கள். கேட்கப்படும் கேள்விக்கு 20 அல்லது 30 விநாடிகள் யோசித்து பதில் சொன்னால் தவறில்லை. ஆனால், ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் யோசிக்க ஆரம்பித்தால், இன்டர்வ்யூ செய்பவர்களுக்கு சலிப்பு ஏற்பட்டுவிடும். எனவே எச்சரிக்கை!





இன்டர்வ்யூவின் துவக்கத்தில், ''உங்கள் வாழ்க்கையின் லட்சியம் என்ன?'' போன்ற பொதுவான கேள்விகளைக் கேட்பதுண்டு. அப்போது யதார்த்தமான பதிலைக் கூறுவதே நல்லது. உங்களைப் பற்றிய மிகவும் உயர்வான அபிப்ராயம் ஏற்படுத்த வேண்டுமென்று ''சமூகத்துக்கு சேவை செய்வதே என் லட்சியம்'' என்பது போலப் பேசினால், பிரயோஜனப்படாமல் போகலாம்.

## பலம் பலவீனம்

உங்களுடைய பலம் என்ன, பலவீனம் என்ன என்று கேட்டால், உங்களுடைய பலங்களைப் பட்டியலிட்டு, அதன் மூலமாக அந்த நிறுவனம் எப்படிப் பயனடையும் என்று சொல்லிவிட்டு, உங்கள் பலவீனம் என்ன என்பதையும் வெளிப்படையாகச் சொல்ல வேண்டும். ஆனால், அந்த பலவீனம் உண்மையில் உங்களுக்கு வேலை கிடைப்பதற்குத் தடையாக இருக்கும்பட்சத்தில், அதை மறைப்பதைவிட, அந்தக் குறையை ஒரு சவாலாக எடுத்துக்கொண்டு, அதை வெற்றி கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

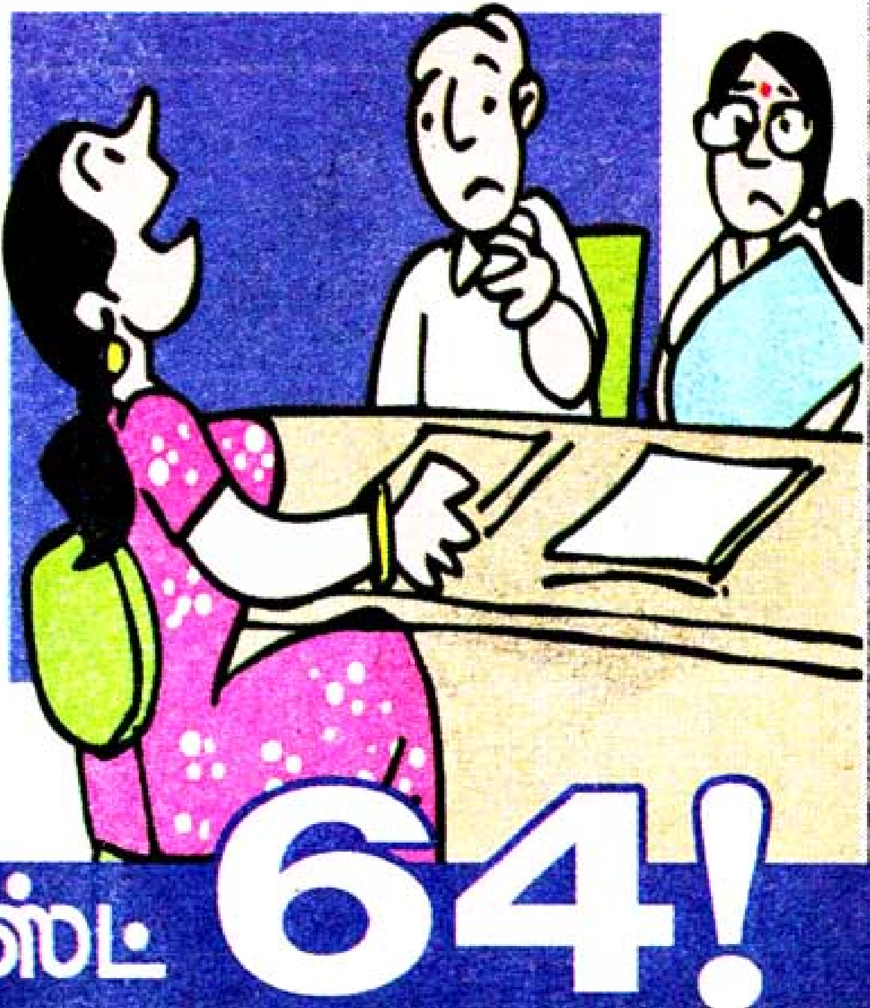




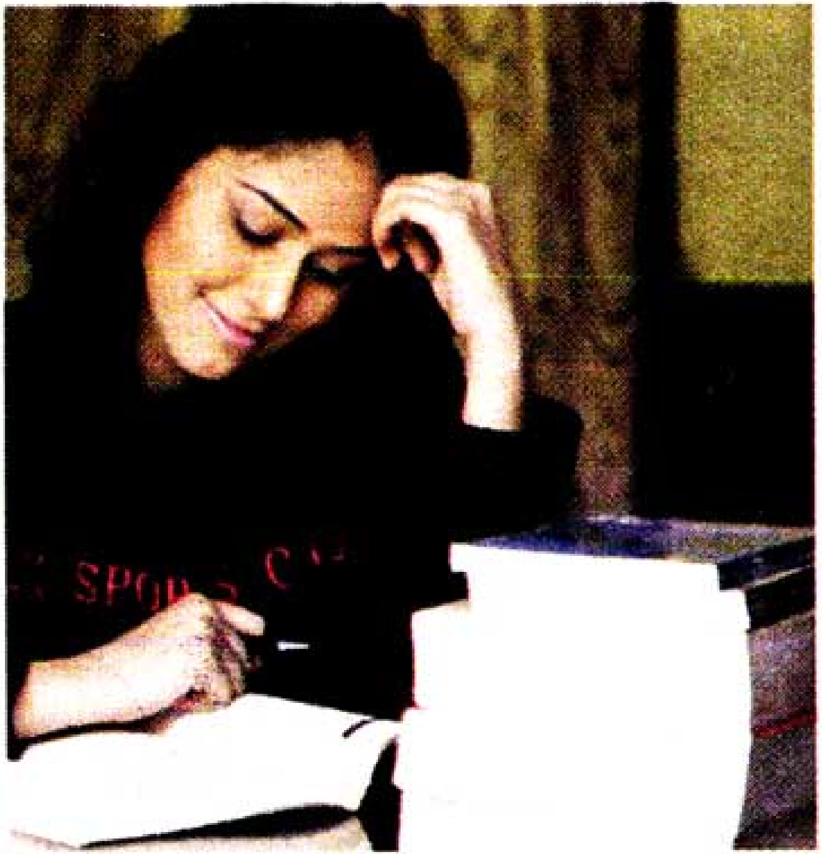
ஏற்கெனவே வேலை பார்க்கிற வராக இருந்தால் ''ஏன் இப்போது பார்க்கும் வேலையை விட நினைக் கிறீர்கள்?'' என்று நிச்சயமாகக் கேட் பார்கள். அல்லது ''முன்பு பார்த்துவந்த வேலையை ஏன் விட்டுவிட்டீர்கள்'' என்று கேட்பார்கள். அதற்கு உங்களது பதில் ''நீங்கள் வேறு வேலைக்குப் போக நினைப்பது நியாயம்தான்'' என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்தும்படியாக இருக்க வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

"உங்களுக்கு எதற்காக எங்கள் நிறுவனத்தில் வேலை தர வேண்டும்?" என்று கேட்டால், உங்களுடைய தகுதி, அந்த வேலைக்கு நீங்கள் எப்படிப் பொருத்தமானவர் என்று விளக்கம் தர வேண்டும். அதேநேரம் உங் களுக்கு வேலை தருவதால் நிறு வனத்துக்கு என்ன பயன் என்று பட்டு கத்தரித்தாற்போல பதில் தர தயாராக இருக்கணும்.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!



“ஓய்வு நேரத்தில் என்ன செய்வீர்கள்?” என்று கேட்டால், பொதுவாக புத்தகம் படிப்பது என்று சொல்வதை விட, எத்தகைய புத்தகங்களைப் படிப்பீர்கள் என்றும் (நாவல்கள், சுய முன்னேற்ற நூல்கள்) நீங்கள் படித்த நூல்கள் எந்த எழுத்தாளருடையது என்றும் சற்று விவரமாகச் சொல்லலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

நீங்கள் புத்திசாலி என்று தன்னம்பிக்கை கொள்வதில் தவறில்லை. ஆனால், உங்களை இன்டர்வ்யூ செய்பவர்கள் உங்களைவிட அறிவும், அனுபவமும் உள்ளவர்கள் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். கேள்விக்கு பதில் தெரியாத பட்சத்தில், தெரிந்தவரை சொல்லிவிட்டு, அதற்கு மேல் எனக்குத் தெரியாது என்பதை வெளிப்படையாகச் சொல்வதே நல்லது. பதில் தெரிந்தாற்போல எதையோ சொல்லி மழுப்பப் பார்த்தால், அதனால் எதிர்மறை விளைவே ஏற்படும்.





இன்டர்வ்யூவின்போது, எந்த வேலையும் செய்யத் தயார் என்று சொன்ன ஒரு இளைஞரிடம், சட்டென்று ஒரு பேனாவை எடுத்துக் கொடுத்து, ''எங்கே இந்தப் பேனாவை எனக்கு விற்பனை செய், பார்க்கலாம்'' என்றதும் திணறிப் போனான். அதனால் எதையாவது சொல்லி இக்கட்டில் மாட்டிக் கொள்ளக் கூடாது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஒருவரது தர்க்க ரீதியான சிந்தனையை சோதிக்க சில சமயங்களில் கேள்விகள் கேட்பதுண்டு. உதாரணமாக இந்தியாவில் எத்தனை கார்கள் இருக்கின்றன? இந்தக் கேள்விக்கு 10 லட்சம் கார்கள் என்று பதில் சொன்னால், எப்படி அந்த எண்ணிக்கையை முடிவு செய்கிறீர்கள் என்பதுதான் முக்கியமே தவிர, எண்ணிக்கை சரியா தவறா என்பது முக்கியமில்லை. மக்கள் தொகை 100 கோடி. குடும்பத்துக்கு 4 பேர் என்றால் 25 கோடி குடும்பங்கள், 500 குடும்பங்களுக்கு ஒரு கார் என்றால், 5 லட்சம் கார்கள். வர்த்தக ரீதியில் ஓடும் கார்கள் 5 லட்சம். ஆக மொத்தம் 10 லட்சம்.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!



“உங்களைப் பற்றிச் சொல்லுங்கள்” என்று கேட்டால், இன்ன ஊரில், இந்த தேதியில் இன்னாருக்கு நான் பிறந்தேன்’ என்று கதையை ஆரம்பிக்காமல், நச்சென்று நாலே வரியில் சொல்லி அசத்துங்கள். சில சமயம் உங்களைப் பற்றி இரண்டு அல்லது மூன்று வார்த்தைகளில் சொல்லும்படியும் கேட்கலாம். அதற்கும் தயாராக இருங்கள்.

"எந்த ஊரில் வேலை கொடுத்தாலும், மறுக்காமல் ஏற்றுக் கொள்வீர்களா?" இதுவும் வழக்கமான கேள்வியே. "இப்போதைக்கு சரி என்று சொல்லி வைக்கலாம். வேலை கிடைத்து, வெளியூரில் போட்டால் பார்த்துக் கொள்ளலாம்" என்று கணக்குப் போடாதீர்கள். உண்மையில் உங்கள் நிலை என்ன என்பது குறித்து சிந்தித்து, தீர்மானமான முடிவெடுங்கள்.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!




"அவசியமானபோது லீவு எடுத்துக் கொள்ள முடியுமா? குறிப்பிட்ட கால கெடுவுக்குள் வேலையை முடிப்பது கட்டாயமா? முடிக்க முடியாமல் போனால் என்ன செய்வீர்கள்? என் வேலைக்கு பாதுகாப்பு உண்டா?" என்பன போன்ற சந்தேகங்களைக் கேட்டு, உங்களைப் பற்றிய எதிர்மறை எண்ணம் உருவாக இடம் கொடுக்காதீர்கள்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

உங்கள் கம்யூனிகேஷன் திறனை சோதிக்க குரூப் டிஸ்கஷனில் பங்கேற்கச் சொல்வார்கள். அப்போது, உங்கள் கருத்துக்களைத் தக்க நேரத்தில், அழுத்தம் திருத்தமாக, தெளிவாகத் தெரிவியுங்கள். வீணாக ஒருவருடனும் தர்க்கம் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டாம்.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!



குரூப் டிஸ்கஷனின் போது, மற்றவர்கள் பேசும் கருத்துக்களை ஆர்வமாக கவனியுங்கள். நீங்களே முழு நேரமும் பேச வேண்டும் என்று ஆதிக்கம் செலுத்த வேண்டாம்; அதே நேரம் நமக்கும், டிஸ்கஷனுக்கும் சம்பந்தமில்லை என்பதுபோல, ஒதுங்கிவிடவும் வேண்டாம்.

**99%** வேலைகள் ஒரு குழுவாக இணைந்து, குறிப்பிட்ட கால கெடுவுக்குள் வேலையை முடிக்கும் படியாகத்தான் இருக்கும். எனவே குழுவினருடன் இணைந்து, ஒத்துழைத்து, பொறுப்பேற்றுக்கொண்டு, உங்களால் வேலை செய்ய முடியும் என்பதை உணர்த்தும் படியாக விடையளியுங்கள்.

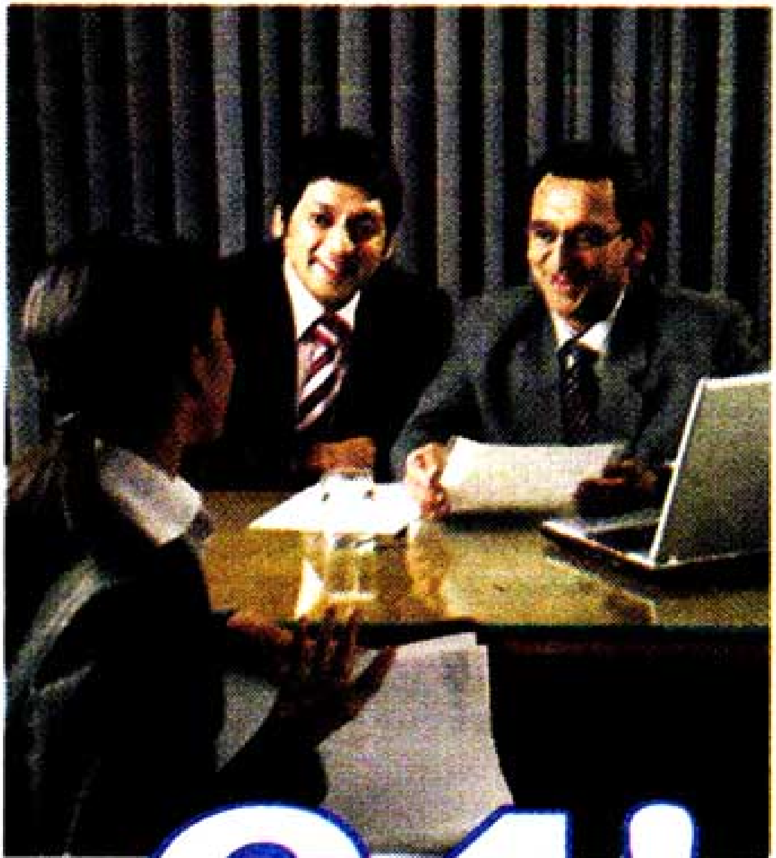


# ஆல் த பெஸ்ட் 64!



இன்டர்வ்யூ நடக்கும்போது, மணி என்ன, இன்டர்வ்யூ ஆரம்பித்து எவ்வளவு நேரமாகிறது என்றெல்லாம் அறியும்விதமாக ஒரு போதும், உங்கள் வாட்ச்சைப் பார்க்காதீர்கள். அது, உங்களைப் பொறுமையற்றவர் என்று நினைக்கத் தோன்றும்.

அந்த நிறுவனத்தில் உங்களுக்கு உண்மையிலேயே நெருக்கமானவர்கள், வேண்டப்பட்டவர்கள் இருந்தாலும் அதை இன்டர்வ்யூவின்போது வெளிப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். (இன்டர்வ்யூவுக்கு முன் பாகவே, உங்களைப் பற்றி நல்லபடியாக இரண்டு வார்த்தைகள் சொல்லும்படி அவர்களை ஏற்பாடு செய்துக்கொள்வது உங்கள் சாமர்த்தியம்)



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!



இன்டர்வ்யூ முடிவடைந்ததும், நீங்களாகவே கைகுலுக்க நினைக்காதீர்கள். அதேசமயம் அவர்கள் கை குலுக்க முன்வந்தால் தயங்குவதோ, தாமதிப்பதோ கூடாது. சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப சமயோஜிதமாக நடந்துக் கொள்ளுங்கள்.

நமது தோல்விக்குக் காரணம் மற்றவர்கள்தான் என்று பிறர் மீது பழி போடுவதால் நமக்கு வெற்றி கிட்டிவிடாது. நம் தோல்விக்கான காரணங்களை ஆராய்ந்து, அவற்றைத் தவிர்த்து, வெற்றிப் படிகளில் ஏற வேண்டும்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா? மிக நல்ல மதிப்பெண்கள் எடுத்து கல்லூரியில் படிப்பை முடித்த கையோடு சுவாமி விவேகானந்தருக்கு வேலை கிடைக்கவில்லை.




ஆறு மாதம் கழித்துத்தான் அவர் மனசுக்குப் பிடித்த மாதிரி, ஒரு பள்ளிக்கூடத்தில் தலைமை ஆசிரியர் வேலை கிடைத்தது. சுவாமி விவேகானந்தருக்கே இப்படி என்றால் சாதாரணமான இளைஞர்கள் எம்மாத்திரம்?

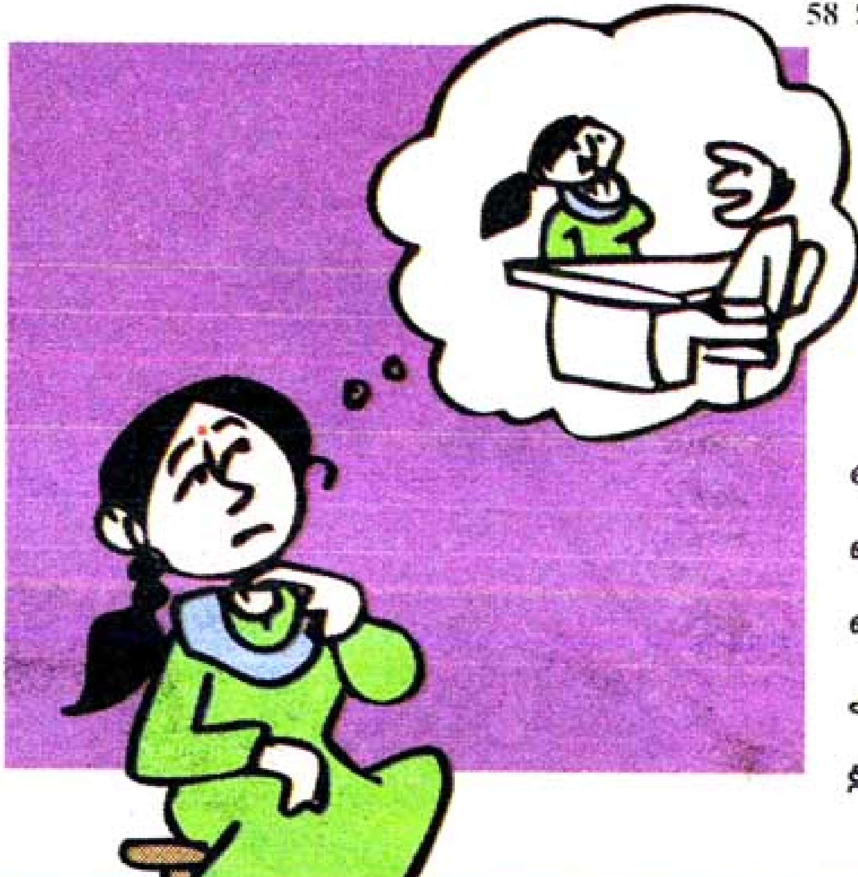
"தமது 90% சிந்தனைகளுக்கு, மனிதர்கள் செயல்வடிவம் கொடுக்க முனைவதில்லை. மீதி 10% சிந்தனைகளுக்கு செயல்படுத்தும்போது, அவனது செயல்களில் தவறுகள் நிகழ்கின்றன" என்கிறார் விவேகானந்தர்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

எவரெஸ்ட் சிகரத்தில் ஏறி, வெற்றிக்கொடி நாட்டிய டென்சிங் மற்றும் ஹிலாரி இருவரும் முதல் மூன்று தடவைகள் தோல்வி கண்டார்கள். ஆனால், அதனால் மனம் சோர்வடையவில்லை. 'இந்த முறை எப்படியும் ஜெயிப்போம்' என்று உறுதியுடன் சவால் விட்டு, முயற்சி செய்தார்கள்; வெற்றி பெற்றார்கள். தோல்விகள் சகஜம். ஆனால், அவற்றைக் கண்டு துவண்டு போகக்கூடாது.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!



இன்டர்வ்யூ முடிந்ததும், நடந்தவை அனைத்தையும் அப்படியே மனத்திரையில் ஓட விட்டு, உங்களை நீங்களே விமர்சனம் செய்து கொள்ளுங்கள். என்னென்ன தவறுகள் செய்தீர்கள் என்று தெரிந்துகொள்ளுங்கள். அவற்றை அடுத்த தடவை எப்படித் தவிர்க்கலாம் என்று யோசியுங்கள்.

அரசுத் துறையாக இருந்தாலும், தனியார் துறையாக இருந்தாலும் இன்று கம்ப்யூட்டர் இல்லாத அலுவலகமே இல்லை. நீங்கள் விலங்கியல், தாவரவியல், வரலாறு பிரிவில் முதுகலை பட்டம் படித்திருந்தாலும் உடன் கம்ப்யூட்டர் இயக்கவும் தெரிந்திருத்தல் அவசியம்.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!

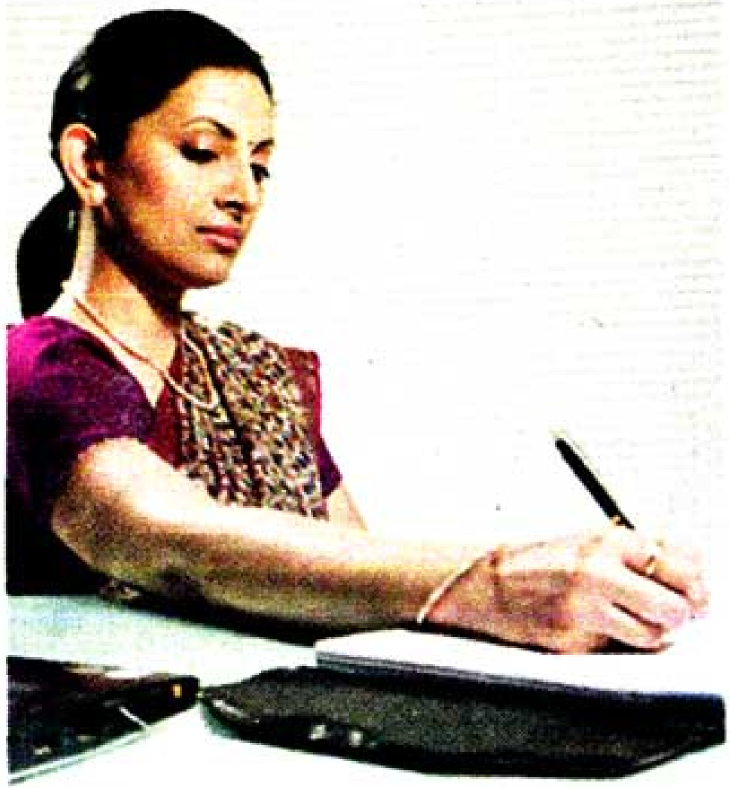


இன்டர்வ்யூவில் கலந்து கொள்ள நுனி நாக்கு ஆங்கிலம் தேவையில்லை. அவர்கள் கேட்கும் கேள்வி உங்களுக்குப் புரிந்தால் போதும். தெளிவாக தமிழிலேயே பதிலைக் கூற லாம். அரைகுறை ஆங்கிலம் வேண்டாம்.

சில நிறுவனங்களில் மூன்று கட்டமாக இன்டர்வ்யூ நடத்துவார்கள். முதல் கட்டம் எழுத்துத் தேர்வு, இரண்டாவது கட்டம் குரூப் டிஸ்கஷன், மூன்றாவது நேரடித் தேர்வு. ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் உங்களின் திறமையைக் கவனிப்பார்கள். தெளிவான கருத்து, தகவல் பரிமாற்றம், நிறுவனத்தின் வளர்ச்சி, ஆளுமைத் திறன் என்று ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அந் நிறுவனத்துக்கு பயன் பெறும் வகையில் செயல்பட முடியும் என்பதை உறுதி செய்யும் வகையில் நீங்கள் நடந்துக் கொள்ள வேண்டும்.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!

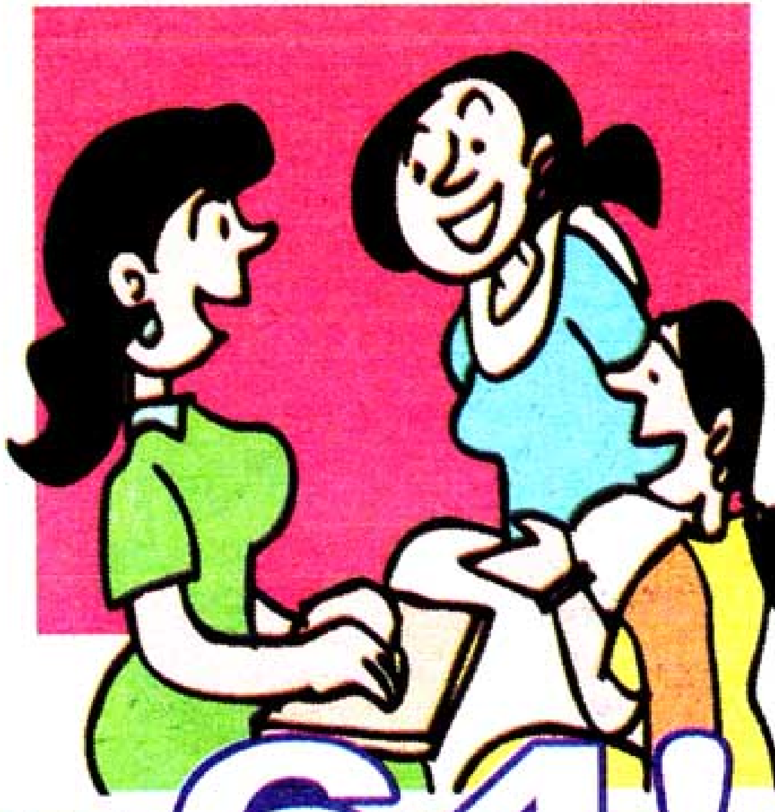


'உங்களைத் தேர்வு செய்திருக்கிறோம்' என்று சொல்லும்போதே ஒப்பந்தத்தையும் எடுத்து வைப்பார்கள். பெரிய நிறுவனமென்றாலும் ஒப்பந்தத்தைப் படித்துப் பார்த்து கையெழுத்திடுங்கள்.

பயிற்சிக்காலம் முடியும் வரை, பயிற்சி முடிந்த பின் என்று சம்பளத்தை நிர்ணயம் செய்திருப்பார்கள். அவை சரிவர செயல்படுத்தவில்லையென்றாலும், பணியிலிருக்கும்போது வேறு நல்ல நிறுவனத்தில் வாய்ப்பு கிடைத்தாலும் ஒப்பந்தத்தை மீறி எதுவும் செய்ய முடியாது.

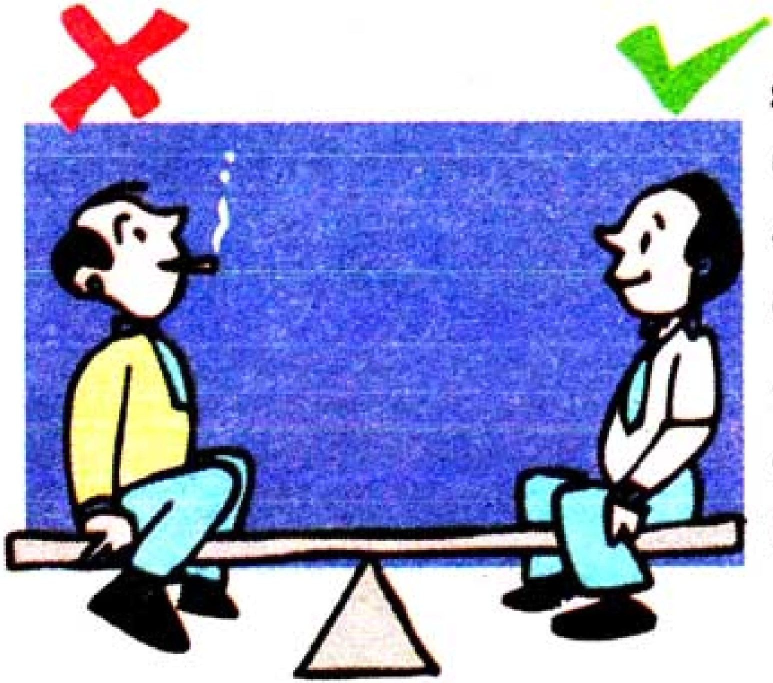
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

இன்டர்வ்யூக்காகக் காத்திருக்கும் நேரத்தில் பக்கத்திலிருப்பவர்களிடம் வேலையைப் பற்றிய அநாவசிய பேச்சுக்களைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். முதலில் சென்று திரும்பியவரிடம் 'என்ன கேள்வி கேட்டாங்க, என்ன பதில் சொன்னீங்க?' என்று ஆராயாமல் காத்திருங்கள். ஏனெனில் உங்களையுமறியாமல் உங்களது நடவடிக்கைகளை யாரேனும் கண்காணிக்கக் கூடும்.



# ஆல் த பெஸ்ட் 64!

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 09 - 11 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09 - 11* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar June 2009 issue

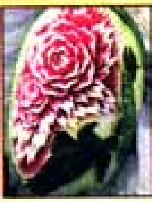


அமெரிக்க சர்வே ஒன்றில், தகுதிகள் சமமாக இருந்தால், புகை பிடிப்பவருக்கு பதிலாக புகை பிடிக்காத ஒருவரையே வேலைக்குத் தேர்ந்தெடுப்போம் என்று 90% நிறுவனத்தினர் தெரிவித்துள்ளனர். எனவே... தகுதியும், திறமையும் மட்டுமல்லாது ஒழுக்கமும் பேணுவது அவசியம்.

தொகுப்பு: **எஸ். சந்திரமௌலி**

கார்ட்டூன்ஸ்: **பிள்ளை**

என்றும் உங்களுடன்
**மங்கையர் மலர்** தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



# SRI SAI CREATORS

(The Professional Carving People)



## காய்கனி ஐஸ் சிற்ப அலங்காரம்

திருமணம் • ஹோட்டல்கள் • ரெஸ்டாரண்ட் • கம்பெனி விழாக்கள்
மற்றும் அனைத்து விசேஷங்களுக்கும் யாவரும் பாராட்டும் வண்ணம்
கைதேர்ந்த முறையில் கார்விங் செய்து தருகிறோம்.

பாரதம் முழுவதும்









## காய்கனி சிற்பக்கலை பயிற்சி

*கல்வித் தகுதி தேவையில்லை

Head office: # 28, (Old # 49), Ist floor, South Usman Road, T.Nagar, Chennai - 17.
Branch: # 45, Karur Bye Pass Road, (Opp to Kalaignar Arivalayam) Trichy - 2.
Visit us: www.chennaicarvings.com

**Contact : 98410 89868, 98846 14599**



உழைப்போம்! உயர்வோம்!

வெள்ளி விழா ஆண்டில்

# VANAJA VASUDEVAN

## *Catering Service*




கடலூர் வாசுதேவ் ஐயர் மேரேஜ் சர்வீஸ் சேவையைப் பாராட்டி
All India State Bank of India Staff Federation விழாவில் பாராட்டு பெறுகிறார்

Chennai • Cuddalore

திருமணம், சீமந்தம், உபநயணம் மற்றும்
அனைத்து விசேஷங்களும் சிறந்த முறையில்
ருசியான சமையல், ஸ்வீட், டிபன் வகைகள்
தயார் செய்து உங்கள் வீட்டிற்கே வந்து
சர்வீஸ் செய்கின்றோம்.

**We undertake marriage**
**& other functions**
**Contract on A to Z Basis**

Proprietor: **Mr. VASUDEVA IYER**

6, (ப.எண்: 4) வோல்டாஸ் காலனி, 5வது தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061.
போன்: 044 - 2224 2018, 6571 0537 செல்: 98430 36822, 98431 81984

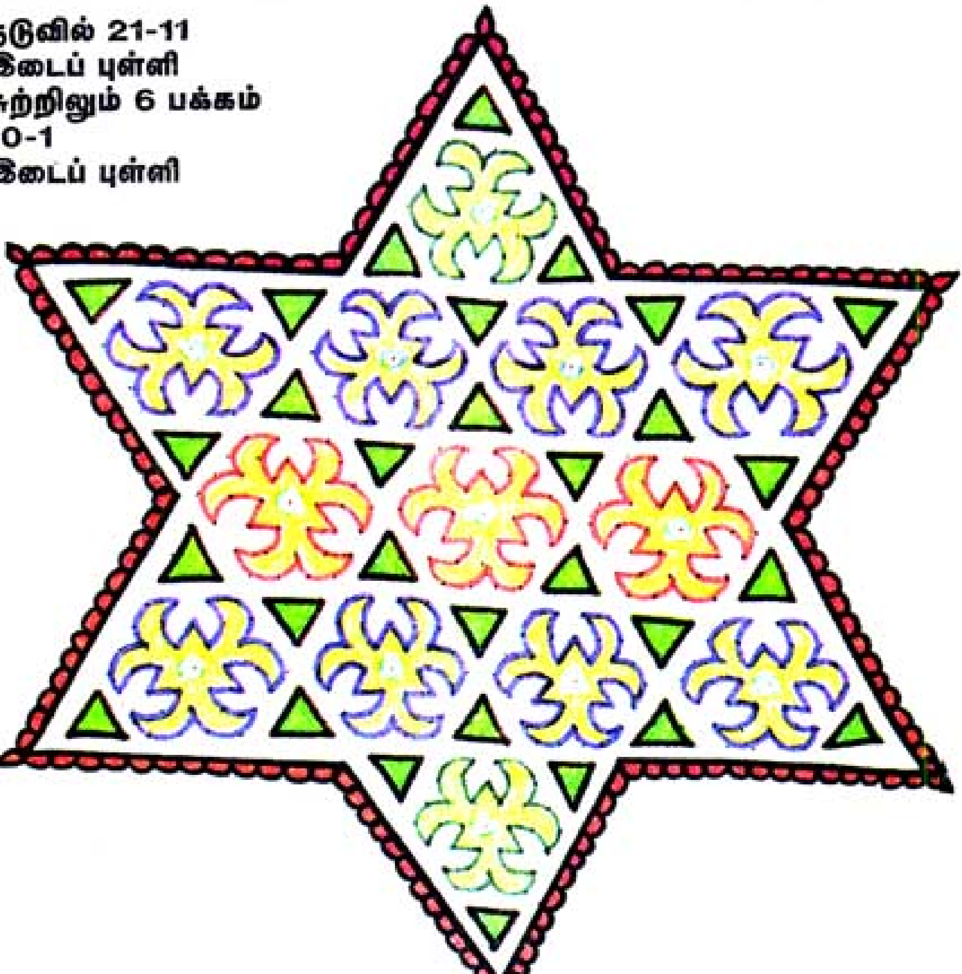
கிளை: 1-13, எருமராஜ அக்ரஹாரம், திருப்பாப்புலியூர், கடலூர் - 2. Ph : 04142-236822

குறிப்பு : 25 நபர்களுக்கு மேல் ஆர்டர் செய்தால் டோர் டெலிவரி செய்யப்படும்.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/09-11 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/09-11 - Registered as a Newspaper in Srilanka

# வில்வ தளக் கோலம்!

நடுவில் 21-11
இடைப் புள்ளி
சுற்றிலும் 6 பக்கம்
10-1
இடைப் புள்ளி



இரமணி. மதுரை